نەخۆشییەکانی

دەم و ددان

منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردى - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com

بۆ ئەوەی دەم و ددانێکی تەندروستت هەبێت

بەئاسانی ناسینی نەخۆشیەکان
بەهۆی زانیارییەکانی پزیشکی خێزان

د. صدیقه خدمت
و. د. فەرهاد مەحمود نادر

بەئاسانی ناسینی نەخۆشیەکان بەهۆی
زانیارییەکانی پزیشکی خێزان

نەخۆشیەکانی دەم وددان

بۆ ئەوەی دەم و ددانێکی تەندروستت هەبێت

نوسینی

دکتۆر صدیقە خدمت

ماموستای یاریدەدەری بەشی ئەندودۆنتیک - کۆلێژی پزیشکی ددان
زانکۆی زانیارییە پزیشکییەکانی تاران

وەرگێڕانی

دکتۆر: فەرهاد مەحمود نادر

بەکالۆریۆس لە نۆژداریو
نەشتەرگەری دەم وددان

پێداچونەوەی

دکتۆر: فلاح عبدالله هەورامی

پسپۆری نەشتەرگەری شەویلگە و روو

بسم الله الرحمن الرحيم

۞ ناوی کتێب: نەخۆشیەکانی دەم و ددان

۞ نوسینی: دکتۆرە صدیقە خدمت

۞ وەرگێڕانی : دکتۆر فەرهاد محمود نادر

۞ پێداچوونەوەی: دکتۆر فەلاح هەورامی

۞ چاپ و دیزاین : ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

۞ نەخشەسازی بەرگ: ئومێد محمد قەرەداغی

۞ ژ. سپاردن: (١١٠٥)ی ساڵی ٢٠٠٧

۞ تیراژ: (١٠٠٠) دانە

۞ نۆبەی چاپ : یەکەم ساڵی ٢٠٠٨

پێشکەشە:

* بەڕۆحی کۆچکردووی باوکم

* بەدایکی بەڕێزو خۆشەویستم کە تەنها هاوکارم بووە

* هاوسەری بەڕێزو خۆشەویستم

زۆر سوپاس بۆ..

* بەڕێز مامۆستاو دڵسۆزم دکتۆر فەلاح هەورامی کە ئەرکی پێداچوونەوەی ئەم وەرگێڕاوەی گرتە ئەستۆ ..

* بەڕێز دکتۆر عبدالفتاح هەورامی کە ماندووبوونێکی زۆری کێشاوە بۆ بەئەنجامگەیاندنی ئەم بەرهەمە..

* هەموو ئەو بەڕێزانەی کە هاوکارییان کردووم ئەگەر بەتەنها وشەیەکیش بووبێت هانی دابم لەسەر وەرگێڕان و تەواوکردنی ئەم بەرهەمە .

* بەڕیز کاك جلال خاوەنی کۆمپانیای شاملۆ بۆ پێداویستی پزیشکی ددان.

پێشەکی نوسەر

سەرنجدانو لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە کە ئەو نەخۆشانەی کە زانیاری تەواویان لــە بــوارە جیاوازەکــانی نەخۆشــی خۆیــان هەیــە، توانــای بــەرگریکردن و، دەستنیشـانکردن و چارەسەرکردنیان ئاســانترە و دەبنــە یاریــدەدەرێکی بــاش بــۆ پزیشك و پزیشکی دەم وددان .

لەلایەکی ترەوە ئەوە دەزانین کە باشترین ڕێگەی بەربەرەکانی لەگــەڵ نەخۆشــی ڕێگرتنە لەبلاّوبوونەوە و تەشەنەکردنی ئەو نەخۆشی یە، بۆ ڕێگرتنیش پێویســتی بەناسینی تەواوی نەخۆشی یەکە هەیە.

لەبەر هەمان هۆ من پێم وایە کە ئەندامانی کۆمەڵەی زانیاری زانکۆکان لەسەروو ئەوەی کەفێرکردن و پەروەردەکردنی فێرخوازان، وەپێدانی ئەنجامی لێکۆڵینــەوە و ڕاپۆرتەکانی خۆیان لەسیمنارو کۆنگرەکاندا لەدەرەوەو ناوەوەبۆ دەرچــوانی زانکۆ وسەرکەوتوان پێویستە هەندێ لە کاتی خۆیان بۆ ڕۆشنبیر کردنی خــەڵك بەزمانێکی سادە دابین بکــەن. ئــەم کتێبــەش مشــتێکە لەخــەرمانی ئــەو هەوڵانــە لەپێناو بەدیهێنانی ئەو ئامانجەدا وە دانەوەی ئەو قــەرزەی خــەڵکی نیشــتیمانەکەم کەلای منە. لەم کتێبەدا هەوڵ دراوەهــەموو زانیارییــە گــرنگ و ســودمەندەکان لـــــەبواری پزیشـــــکی ددانـــــدا بەشـــــێوەیەکی ســـــادەو وردو بـــــەکورتی شیبکرێتەوە .هیوادارم جێی سەرنج و سود بێــت بــۆ هــەموو ئارەزوومەنــدانی بواری پزیشکی ددان، وە بەهۆی تێبینی و سەرنجەکانی خۆتــان یارمەتیــدەرم بــن لەچاکترکردنی ئەم بەرهەمە لە چاپەکانی داهاتوودا.

دکتۆر صدیقە خدمت

مامۆستای یاریدەدەری کۆلیژی پزیشکی ددان

زانکۆی زانیارییە پزیشکی یەکان - تاران

پێشەکی وەرگێڕ

کاتێك کە سەرنجم دەدا لەناو خەڵکدا بەگشتی دەمبینی کەوائەو زانیاری‌یانەی دەربارەی نەخۆشییەکانی دەم وددان وە چۆنێتی پاکوخاوێن ڕاگرتنی دەم و ددان وەخۆپاریزی لەونەخۆشییانە هەیە زۆرکەمەو وە ئەوەش کەهەیە زۆربەی هەڵەیەو لە کەسانێکەوە وەریدەگرن کە هیچ زانیارییەکی ئەوتۆیان لەپزیشکی دداندا نیەو پسپۆری ئەو بوارەنین. وەزانیارییەکان دەماودەم دەگەنە خەڵك.

لەبەرئەوە کاتێك چوومە کۆلێژی پزیشکی ددان خولیایی ئەوە لەهزرمدا دروست بوو کە چۆن بتوانم بەنوسینێك ئەو هەڵانە لەهزری خەڵکی دەربارەی نەخۆشی دەم وددان وە خۆپاریزی لەو نەخۆشییانە ڕاستبکەمەوە .تاکاتێك کە لەپێشانگایەکی کتێب دا ئەم کتێبەم بەرچاوکەوت کەبەزمانی فارسی بوو لەنوسینی دکتۆرە (صدیقەی خدمەت) مامۆستای یاریدەدەرلە کۆلێژی پزیشکی ددان – زانکۆی زانارییە پزیشکییەکانی تاران ئیتر دەستم کرد بەوەرگێڕانی بەڵام بەداخەوە لەبەر هۆکاری ئابوری نەتوانرا لەکاتی خۆیدا دوای تەواوبوونی وەرگێرانی بەچاپ بگەیەنرێت. ئێستەش کە ئەم بەرهەمە بەزمانی شیرینی کوردی لەبەردەستی ئێوەی بەرێزدایە هیوادارم توانیبێتم کەخزمەتێکی بچوك بەگەلەکەم بکەم هیوام وایە کەببێتەجێی سەرنج و سود بۆ هەموو خەڵك ئەوەشی کە ڕەخنەم لێدەگرێت با بەشێوەی زانستیانە بێت تاوەکو ئەگەر کرا ئەمە کۆتا کارم نەبێت .وەلەهەرکەم وکوڕیەك داوای لێ بوردن لە نوسەرو خوێنەرانی بەڕێز دەکەم چونکە هیچ کەسێك بێ هەڵە نیە.

د.فەرهاد مەحمود نادر

بەکالۆریۆس لە نوژداری ونەشتەرگەری دەم وددان

هەڵەبجەی شەهید

بەشی یەکەم

ئاشنا بوون بە پێکهاتەی ددان

پێکهاتەی ددان:

بەشێوەیەکی گشتی هەرددانێك لە دوو بەش پێکدێت:

١. تاج

٢. ڕەگ

١. تاج: ئەوبەشەی ددانە کە لە ناو دەمدا دیارە.

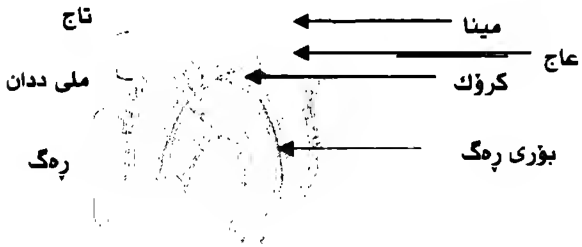
پێکهاتەی تاج: تاجی هەرددانێك لە دەرەوە بۆ ناوەوە لە سێ چین پێکدێت

أ) مینا ب) عاج ج) کرۆك

أ- مینا: ئەوچینەی تاجە کە لە دەمدا دەردەکەوێت وە ڕەقترین شانەی لەشی مرۆڤە،لە ئێسك ڕەقتروبەهێزترە.

ب- عاج: شانەیەکی ڕەقە کە لە ژێر منادایەولەدەمدا دەرناکەوێت.

٢. ڕەگ: ئەو بەشەی ددانە کە لە ناوئێسکی شەویلگەدایەو لەدەمدا دەرناکەوێت،ڕووی ئێسکی شەویلگە بە پوك داپۆشراوە،لەبەر ئەوە ڕەگی ددان لە ژێر پوك و ئێسکی شەویلگەدایە.



پێکهاتەی ڕەگی ددان:

هەروەك تاج ڕەگی ددانیش لە دەرەوە بۆ ناوەوە لە سێ چین پێکدێت

أ- چیمەنتۆ ب- عاج ج- کرۆك

أ- چیمەنتۆ: بریتیە لە چینی دەرەوەی ڕەگی ددان کە دەکەوێتە ئێسکی شەویلگەوە.

ب- عاج: ئەو چینەی ڕەگی ددانە دەکەوێتە نێوان چیمەنتۆ و کرۆکی ددانەکەوە عاجی ڕەگ وەك عاجی تاج وایە و درێژەوە بووی عاجی تاجە

ج- کرۆکی ددان: شانە یەکی نەرمە و هەڵگری مولولەی خوێن و دەماری ددانە،لە ناو بۆشاییەکی باریك وناسکدایە لە ناوەراستی ددانەکەدایە،ئەم بۆشاییە لە تاجەوە دەست پێدەکات و تا کۆتایی ڕەگ درێژ دەبێتەوە. دیوارە کانی ئەم بۆشایی یەلە تاج وڕەگدا بە شێوەیەکی یەکسان عاج پێکی دەهێنێت. لە زاراوەی پزیشکی ددانـدا بە کرۆك دەوترێت پەلپpulp.

بەشی دووەم

ددان چۆن دادەخورێت و کلۆر دەبێت

لەو بەدوادا چونانەی کەلە بواری پزیشکی ددانداا کراوە دەرکەوتووە کە لـەناو دەمی هەموو کەسێکدا تەنانەت ئەوانەش کەدەم و ددانیان دەشۆن ددانێـك یـان چەند ددانێکی کلۆر دەبینرێت.
گەلێك هۆکاری جیاواز لە پشت کلۆر بـوونی ددانەکانـەوەن کـەگرنگترینی ئەوانەش میکرۆب و شەکرەمەنیەکانن.

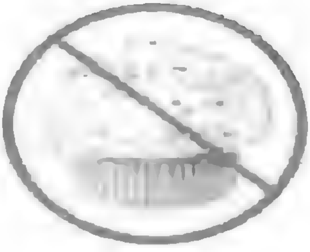
ڕۆڵـی قەتماغـەی میکرۆبـی لـەکلۆر بوونی ددانەکاندا:

چەند خولـەکێك دوای شـۆرینی دەم وددان هـەموو ڕووەکـانی ددان بـە توێـژاڵێکی تـەنك لـە پـرۆتین کـە لـەناو لیکدایەدادەپۆشـرێت کـە لـە زاراوەی پزیشـکی ددانـدا پـێ ی دەوترێـت pellicle پێلیکـڵ. ئـەم پێلیکڵـەش بـەخێرایی دەکەوێتـە بـەر هێرشـی میکرۆبەکانی ناو دەم هەندێ لەم بەکتریایانە مادەیەك دروست دەکەن کە بە هۆیەوە زیاتر بە ڕووی پێلیکڵەکەوە دەلکێن و قەتماغەیەکی میکرۆبـی دروست ئەکەن خێرایی دروست بوونی قەتماغەی میکرۆبی لە تاکە جیاوازەکانـدا وە لـە کاتە جیاوازەکاندا جیاوازە،وە هۆکـاری وەك پـاك و خـاوێنی نـاو دەم، جـۆری خۆراك، چۆنێتی ڕیزبوونی ددانـەکان لـەناو دەمـدا، جولـەی زمـان و گـوپ ، کۆئەندامی بەرگری لەش،جولەی لیك،وەهەندێکی ترکاریگەریان هەیـە لەسـەر دروست بوونی.

بۆ نمونە جوڵەی زمان و گوپ وهاتو چۆی لیك تا ڕادەیەك میکرۆبەکان لەسەر ڕووی ددانەکان کەم دەکەنەوە. لەبەر ئەوە کە لە کاتی خەودا جوڵەی زمان و گوپ کەمە هاتوچۆی لیك کەم دەبێتەوە هەروەها دەردانی لیك لەلایەن لیکە ڕژێنەکانەوە کەم دەبێتەوە لە کاتی خەوتندا بەهۆی هۆکارە فیسیۆلۆجیەکانەوە لە بەر ئەوە قەتماغەی میکرۆبی خێراتر دروست ئەبێت و بۆ ماوەیەکی زیاتر لە سەر ڕووی ددانەکان دەمێنێتەوە.

بەکتریای(میکرۆبی) کلۆری زا بۆ مانەوەیان پێویستیان بە هەندێ شوێنەوارو باری تایبەت هەیە ،شۆردنی دەم و ددان بە شێوەیەکی بەردەوام مانەوەی بەکتریاکان دەخاتە مە ترسیەوە و دەبێتە هۆی لەناوبردنی ئەو شوێنەوارە لەبارە کە بۆ بەکتریاکان پێویستە.

ڕۆڵی شەکرەمەنیەکان لە دروست بوونی کلۆری ددان‌دا:



زۆربەی ئەومیکرۆبانەی کە لە ناو دەمدان دەتوانن شەکرەمەنیەکان شی بکەنەوە لە بەرهەمی ئەو شی بوونەوەیە سوود وەرگرن ،یەکێك لەو ماددانەی کە لە ئەنجامی ئەم شی بوونەوەیە دروست ئەبێت بریتی یەلە جۆرێك لە ترشەمەنی کە ڕۆڵی سەرەکی لە کلۆر بوونی ددان‌دا دەبینێت و ئەم ترشەمەنیانە شانە سپی یەکانی ددان شی دەکەنەوەو بەم شێوەیە ددان کلۆر دەبێت.

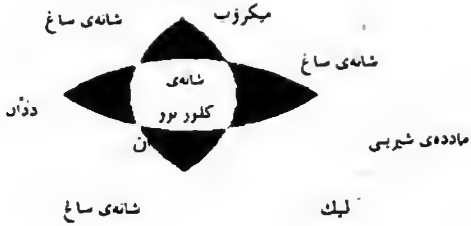
ژمارەی ژەمە خۆراکیەکانی شەکرەمەنیەکان:

لێکۆڵینەوە جیاوازەکان لە بواری نوژداری دەم و ددانـدا دەریـان خستووە کەزیاد کردنی ژمارەی ژەمەکانی خواردنی زیاتر دەبێتە هۆی کلـۆر بوونی ددانەکان وەك لە زیاتر خواردنی شەکرەمەنیەکان ڕێژەی شەکرە مەنیەکان لە چەندژەمێکی کەمتردا،بۆنمونە خواردنەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە چا لە ژەمێکدا کەمتر دەبێتە هۆی کلۆربوونی ددانەکان وەك لەخواردنەوەی کەمتر لەو ڕێژەیەی سەرەوە بەڵام بەچەند ژەمێك لەڕۆژێکدا.ئەمە جگە لەوەی خواردنی شیرەمەنی کە ژمارەی ژەمەکانی خواردنی شەکرەمەنیەکان وە کاتی خواردنیان لە ڕێژەی خواردنیان لەهەر ژەمێکدا گرنگترە،لەبەر ئەوە زیادکردنی ژمارەی ژەمەکانی خواردنی شەکرەمەنیەکان وەك(ئەو جۆرە چکلێتانەی کە بە دەم و ددانەوە دەچەسپێن،شیرینی تر) ڕێژەی کلۆر بوونی ددانەکان زیاد دەکەن.

کاریگەری هەندێ هۆکاری تر لە کلۆربوونی ددانـدا:

جگە لە میکرۆب وە شەکرەمەنیەکان هۆکاری تر هەن کە بزوێنەر یان زیادکەری کلۆر بوونی ددانن،

هەندێ لەو هۆکارانە بریتین لە(شوێنی ددان لە دەمدا ،چۆنێتی دەرهاتن و وەستانی لە ناو دەمدا،خێرایی هاتووچۆی لیك ،قەبارەو پێکهاتەی لیك، کۆئەندامی بەرگری لەش،بۆماوەیی)،بەهۆی لێکۆڵینەوە لەم هۆکارانە بۆمان دەردەکەوێت کە بۆچی لە تاکە جیاوازەکاندا لە هەمان کاتدا وە هەمان خۆراك دەخۆن بەڵام ڕێژەی کلۆر بوونی ددان هێشتا جیاوازە بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین هۆکارەکانی دروست بوونی کلۆربوونی ددان لەم وێنەیەی خوارەوەدا ڕوون بکەینەوە.



هۆکارەکانی کلۆر بوونی ددان یەك هەنگاوی گرنگ لە پێشگیری کلۆری ددان رێگری یە لەکۆبوونەوەی ئەم هۆکاررانە.

کلۆربوونی ددان لە تەنیشتە رووەکانەوە

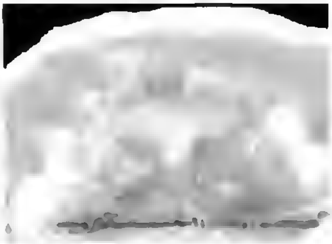
بەشی سێیەم

نەخۆشیەکانی پووک

لە زۆربەی تاكەكاندا گۆران لە باری قەتماغەكەدا ڕوونەدات (گۆڕان لــە بــاری ترشی و تفتی) كە هۆكــاری نیشــتنی خوێــەكانی كالیــسیۆم وفــسفۆرن لەســەر ڕووی قەتماغەكە ئەم خوێيانەش لە ناو لیكدا هەن،بەم شــێوەیە كلــس دروســت ئەبێت. هەندێ میكرۆب بەدروســت كردنی مادەی ئەنــدامی لەدروســت بــوونی كلــسدا بەشداری‌دەكەن.

هەوكردنی پوك (پوكە سۆ):

كاتێك قەتماغەی میكرۆبی و كلس لە لێواری پوك دروست ئەبێت، پوك توشــی هەوكردن دەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی‌ئەوەی كە لە كاتی دەم وددان شۆریندا بە فلچەو دەرمان خوێن بەربوون ڕوو بدات لــە زاراوەی پزیشــكی ددانــدا پــێ ی دەوترێــت (gingivitis).



نەخۆشی پوک چۆن پەرە دەسێنێت؟

کاتێك کە کلس دروست بوو بە ئاسانی بە هۆی فلچەوە لانابرێت وە لەلایەکی ترەوە ئەم کلسە دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی زیاتری بە کتریاکان لە سەر ڕووی ددانەکان بەم شێوەیە نەخۆشی پوك پەرە دەسێنێت.

هە ندێ لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی پەرەسەندنی پوکە سۆ بریتین لە:

١-نەخۆشییە کۆئەندامیەکان وەك شەکرە.

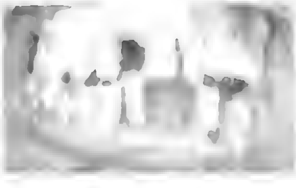
٢-هەندێ دەرمان وەك دای فینایل های نتوین(فینی توین)کە لە چارەسەری پەرکەمدا بە کاردێت.

٣-هەندێ هۆرمۆن وەك پرۆجیسترۆن کە لە کاتی سك پڕیدا زیاد دەکات.

هەندێ بڕوایان وایە جگەرە کێشان و قەلەقی پوکە سۆ زیاد ئەکەن.

پوکە سۆو کاریگەری لەسەر لەق و لۆقی ددان:

لەگەڵ دروست بوونی قەتماغەی میکرۆبی وکلس وە سەردان نەکردنی نە خۆش بۆلای پزیشکی دەم وددان بۆ مەبەستیلابردنی کلسی نیشتو لەسەر ڕووی ددانەکان و چاك بوونەوەی پووکە سۆ ، پوکە سۆ دەبێتە پوکە سۆیەکی درێژخایەن بەتێپەڕبوونی کات بەشێك لە شانەکانی پوك لە ناو دەچێت ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە پوك کە ئاسایی پێویستە بە ڕووی ددانەکەوە بچەسپێت لێی جیا بێتەوە ،ئەگەری زیاتر دروست بوونی قەتماغەی میکرۆبی و کلس لە سەر ڕووی ڕەگی ددانەکان.



بەزیاد بوونی کلس و جیابونەوەی پوك لە ڕووی دانەکان لە ئەنجامی پەرچە کرداری سۆ وە بەرگری لەش بە هۆی بوونی میکرۆب وە چالاك

بوونی کۆئەندامی بەرگری لەش. ئێسکی چوار دەوری ددانە کان لە ناو دەچێت و لە ئەنجامی ئەمەش ددانەکان لەق دەبن.

وەرەمی سکپڕی:

وەرەمی سکپڕی وەرەمێك و بەرزبونەوەیەکی شانەی پوکە کە بە شێوەیەکی بلاو لە مانگی سێ یەمی سکپڕیەوەتاکۆتایی سکپڕی دەبینرێ.ئەم وەرەمە لەوانەیە لە ئەنجامی پەرچەکرداری خێرا بەرامبەر لێدانێکی هێواش و موزوعی دروست بێت. لە کاتێکدا کە بەرزبونەوەکە گەورە بوو وە ڕووی چەند ددانێکی داپۆشی و لەکاتی نان خواردندا ئازار دروست بکات پێویستە لە کاتی سکپڕیدا بە نەشتەرگەری لاببرێت .بەلام ئەگەر ئازاری دروست نەکرد لە کاتی نان خواردندا دەتوانرێت نەشتەرگەریەکە دوای ماوەی سکپڕی ئەنجام بدرێت. چونکەلە زۆربەی حالەتەکاندا وەرەمەکە بۆخۆی دوای مندال بوون لە ناو دەچێت یان زۆر بچووك دەبێتەوە و لابردنی ئاسانتر دەبێت.

بەشی چوارەم

چۆن لە کلۆر بوونی ددان

وە

نە خۆشیەکانی پوک ڕێگری دەکەین؟

بەرچاو کردنی پاك وخاوێنی دەم وددان بە ئاسانی دەتوانین لە کلۆر بوونی ددانەکان و نەخۆشیە کانی پوك رێگری بکەین.هەر وەك چۆن لەبەشی دووەمدا وتمان هۆکاری سەرەکی دروست بوونی کلۆر بوونی ددان و نەخۆشیەکانی پوك قەتماغە ی میکرۆبیە. ئەگەر لە کاتی گونجاودا بەشێوەکی زانستیانە قەتماغە میکرۆبیە کە لابەین لەسەر ڕووی ددانەکان ئەوا ددان و پوکێکی ساغ و تەندروستمان دەبێت.

ئەم کارەش بەبەکارهێنانی فلّچەو دەزووی ددان دەبێت،لەبەر ئەوە بۆ ئەوەی پوکێکی تەندروست وە ددانێکی بیّ کلۆرێمان هەبێت پێویستە ئەم دوو خالە رچاو بکەین:

١ –بەشێوەیەکی رێك و پێك و بەردەوام دەم وددان بە فلّچە و دەرمان بشۆین.

٢–بەشێوەیەکی رێك وپێك و زانستیانە و بەردەوام دەزووی ددان بە کار بهێنین.

چۆنێتی بەکارهێنانی فلّچەی دەم وددان:

ئەگەر لە ئاوێنەدا سەیری ددانەکانی خۆت بکەیت دەبینیت هەر ددانێك پێنج ڕووی هەیە:

١) ڕووی زمان :ڕووی ناوەوەی ددانە کە لەلای زمانەوەیە.

٢) ڕووی لێو یان گوپ :ڕووی دەرەوەی ددانەکانە کە لەلای لێو و گوپدایە.

٣) ڕووی برەڕ یان هارەڕ:ئەو ڕووەی ددانە کە بۆ برین یان هاڕینی خۆراك بەکاردێت.

٤،٥) ڕووی نێوان ددانەکان هەر ددانێك لەم لاوە دوو ڕووی هەیە کە بە دوو ددانەکەی ئەم لاو لای خۆیەوە نوساوە.

ماوەو کاتی شۆردنی دەم و ددان:

ڕووی۱،۲،۳ بە هۆی فلچە و معجون وە ڕووی ٤،٥ بە هۆی دەزووی ددانەوە پاك دەکرێتەوە. پێویستە ئەوە بزانرێت کە شێوەی شۆردنی دەم وددان بە فلچەو دەرمان زۆرگرنگترە لە بڕو ژمارەی جارەکان . لە بەرئەوە شۆردنی دەم وددان بە فلچەو دەرمان دەبێت ماوەیەکی دیاریکراو بخایەنێت و هەروا بەهەلەشەیی نەبێت. لە پزیشکی ددانەکە داوا بکە دوای بینی دەم و ددانەکانت شێوەی دروست و زانستیانەی دەم وددان شۆردنت فێر بکات . لێرەدا شێوەی دروست و زانستیانەیشۆردنی دەم وددان کە بە نزیکەیی لە هەموو ئەو کەسانەدا کە پوکێکی تەندروستیان هەیە بەکاردێت پێتان ئاشنا دەکەین:

سەرەتا پێویستەئەوە بزانین کە ددانە کانی سەرەوەو خوارەوە بەجیا بشۆرێن، هەروەها پێویستە لە بەشی دواوەوەی ددانەکانی سەرەوە یان خوارەوە دەست بکرێت بەشۆردنی ددانەکان.لەسەرەتادا سێ ددانی دواوەوە پاشان سێ ددانی تر بەم شێوەیە سێ ددان سێ ددان بەردەوام دەبین تاکۆتایی لە هەرجارێکدا تەنها

یەك ڕووی ددانەکان دەشۆرێت،واتە پێویستە هەر شەویلگەیەك سێ جار بشۆرێت سێ ڕووی جوین،زمانی،لێو وگوپ.

کاتی شۆردنی دەم و ددان بە فلچەو دەرمان لە ڕووەکانی زمان و لێو وگوپ تاڵەکانی فلچەکە پێویستە بە گۆشەی ٤٥ لەسەر تەوەرەی درێژی ددانەکە لە شوێنی بە یەك گەیشتنی ددان و پوك ،سەرەتا بە جوڵەی خێراو کورت ماوە بۆ پێشەوە و دواوەوە بۆ ماوەی ٢٠ چرکە ڕووی ددانەکەبشۆرێت پاشان بەهۆی جوڵەی موچی دەست تاڵەکانی فلچەکە ڕووەو ڕووی جوین و بڕەر دەبەین. بۆ شۆردنی ڕووی جوین و بڕەر پێویستە تاڵەکانی فلچەکە بە شێوەیەکی ستونی لە سەر ڕووەکە بوەستێ پاشان بۆ ماوەی ٢٠چرکە لە سەر ڕووەکە بۆ دواوەوە پێشەوە دەجولێنرێت.

لەماوەی ٢٤ کاتژمێردا چەند جار پێویستە دەم وددان بە فلچەو دەرمان بشۆرێت؟

هەروەك ڕوونمان کردەوە کە مە بەست لە شۆرینی دەم و ددان بریتی یە لە لابردنی قەتماغەی میکرۆبی و مادده شیرینیەمەنیەکان لە سەر ڕووی ددانەکان.ژمارەی ئەو جارانەی کە پێویستە دەم وددان بشۆرێت پەیوەستە بە جۆری خۆراکی تاکەکەوە. ئەوە ڕوون بوەتەوە کە ئەوانەی ژەمە خۆراکی زیاتر یان شیرینی زیاتر دەخۆن پێویستە زیاتر دەم و ددانیان بشۆن بە فلچە و دەرمان. باشترین کاتی گونجاو بۆشۆرینی دەم وددان شەو پێش خەوتنە تاوەکو ئەو قەتماغە میکرۆبیەی کە لە ماوەی ڕۆژدا دروست بووە لابرێت،ئەگەر ئەمەش بکرێتە خوو ئەوا کارێکی چاکە .بەڵام باشتر وایە کە دوای هەر ژەمێك یان خواردنی شیرینی دەم و ددان بشۆرێت.

نەخۆشییەکانی دەمو ددان

هەروەك چۆن لە باسی کلۆری ددانـدا وتمـان کـە لـە کـاتی خـەودا بـەهۆی کـەم بوونـەوەی جولـەی زمـان وگـوپ و هاتوچـۆی لیـك قەتماغـەی میکرۆبی زووترو خێراتر دروست ئەبێت و کاتێکی زیـاتر میکرۆبـەکان لەسـەر ڕووی ددانەکان دەمێنەوە لەبەر ئەوە هەندێ پێیان وایە کە بەیانی پاش لـە خـەو هەستان و پێش نان خواردن دەم وددان پێویستە بشۆرێت. هەندێك لە نوژدارانی دەم و ددان ئاماژە بەوە دەکـەن کـە شـۆردنی دەم و ددان پـاش نـان خـواردن چاکترە .

هەرچۆنێك بێت دوو کاتی گونجاو بۆ شۆردنی دەم و ددان بریتین لە:

١) شەو پێش خەوتن .

٢) بەیانیان پێش یان پاش نان خواردن.

ئەگەر بەشـێوەیەکی زانستیانە لـەم دوو کاتـەدا دەم و ددان بەفلـچـەو دەرمـان بشۆرێت وە دەزووی ددان بە کـار بهێنرێـت ،ئـەوا ئەگـەری دروسـت بـوونی کلۆری ددان ونەخۆشی پوك زۆر کەم دەبێتەوە.

وە باشترین کات دوای ئەم دوو کاتە دوای نان خواردنی نیوەڕۆیە.

شۆردنی دەم و ددان بەشێوەیەکی زانستیانە چەند کاتی دەوێت:

ئەگەر بەشێوەیەکی گشتی ژمارەی ددانەکانی مرۆڤ بە٣٠ددان دابنێین

(ژمارەی ددانـەکانی هەمیشـەیی مرۆڤ سی و دوو ددانە کە بـریتین لـە ٦ ددانـی خڕێـی گەورە ٤ ددانی خڕێی بچوك ٢ ددانی کەڵبە ٤ ددانی بڕەر بۆ هەر شەویلگەیەك)

لە ژێر ڕۆشنایی ئەوەی کە هەر ٣ ددان بەیەکەوە دەشۆرێت لە بەر ئەوە لە هەر ڕوویەکدابە ١٠ قۆناغ جێ بەجێ دەکرێت هـەر قۆناغـەش٢٠ چـرکەی دەبـێ پێبچێت ١٠*٢٠=٢٠٠چرکە یەکێك لە ڕووەکانی ددانـەکان پـاك دەبێتـەوە.

کەواتە بۆ شۆرینی تەواوی ددانەکان کە ٣ ڕوویان هەیە ٣*٢٠٠=٦٠٠ چرکەی دەوێت کە دەکاتە ١٠ خولەك.

گرنگی بەکارهێنانی دەزووی ددان:

بەم شێوەیە شۆردنی دەم وددان بەهۆی فلّچە و دەرمانەوە تەنها سێ ڕووی ددانەکان پاك دەکاتەوە بۆ پاککردنەوەی تەنیشتە ڕووەکانی ددان دەبێ دەزووی ددان بەکار بهێنرێت (بریتی یە لە دەزوویەکی ئاوریشمی تایبەت کە لە دەزووی بەکار هێنراو لە درووماندا جیاوازە) دەبێت لەوەدلنیابین کە گرنگی بەکار هێنانی دەزووی ددان هیچی لە شۆرینی دەم و ددان بە فلّچە و دەرمان کەمتر نی یە.

لە بەر ئەوەی کرۆکی ددان لە تەنیشتە ڕووەکانەوە نزیکترە ،لەلایەکی تریشەوە بەهۆی ئەوەی کە ددانەکان لە تەنیشتە بەیەکەوە نوساون لە وانەیە ماوە یەکی زۆر کلۆری ددان هەبێت و بمێنێتەوە بە بێ ئەوەی پێ ی بزانرێت.لە بەر ئەوە هەرچەندە ددانەکە لە ڕووکاردا ساغ دیارە بەلام لەوانەیە لە ناکاودا ئازار هەستی پێ بکرێت،بە هۆی گەیشتنی کلۆری بۆ ناو کرۆکی ددانەکە.

جا لەبەر ئەوەپێش شۆردنی دەم و ددان بە فلّچە و دەرمان پێویستە تەنیشتە ڕووەکان بەهۆی دەزووی ددانەوە لە هەموو ئەو پارچە وردە خۆراکانەی کە چونەتە نێوان ددانەکانەوە پاك بکرێتەوە و قەتماغە میکرۆبیەکان لابرێت،پاشان بە فلّچەودەرمان دەم و ددان بشۆرێت.

چیلکەی ددان پاککەرەوە:

هەندێ لەخەڵك حەز دەکەن بۆ پاککردنەوەی تەنیشتە ڕووەکانی ددانیان چیلکەی ددان پاککەرەوە بەکاربهێنن.بەڵام پێویستە ئەوەمان لەیاد بێت کەئەگەرچی بەکارهێنانی چیلکەی ددان خێراترو ئاسانترە بەڵام توانای پاککردنەوی تەنیشتە ڕووەکانی بەتەواوی نیە.لەلایەکی تریشەوە لەوانەیە پوکی نێوان ددانەکان توشی زیان بکات ،لەبەرئەوە بەکارهێنانی دەزووی ددان بۆ پاککردنەوەی تەنیشتە ڕووەکانی ددان چاکترو باشترە،مەگەر لەکاتێکدا بەهۆی‌نەشتەرگەری پوك یان هەرهۆکارێکی تر ماوە لەنێوان ددانەکاندا هەبێت (شاش بن)کە پزیشکی دەم وددانەکە ڕێگەبەبەکارهێنانی چیلکەی ددان پاککەرەوە بدات.

هەویری ددان وگیراوەی دەم شۆر :

پاککردنەوەی دەم وددان بەهۆی فلچەو هەویری ددان کارێکی میکانیکیە بەکارهێنانی هەویری ددان وەك مادەیەکی کیمیاوی ڕۆڵی یاریدەدەر دەبینێت لە بەر ئەوە جۆری هەویری ددان کاریگەرییەکی ئەوتۆی لە سەر پاککردنەوەی ددانەکان نابێت زۆربەی خەڵك حەز دەکەن هەویری ددان و دەم شۆری گرانبەها ونایابی بیانی بەکاربهێنن،لە ڕاستیدا ئەو جۆرە ماددانە مرۆڤ قەلەق دەکات،وە لە وانەیە هەندێ پێکهاتەی زبریشیان تێدا بێت کە زیان بەخشبن.

هەرچۆنێك بێت ئەو ماددانە ئەوەندەی پڕوپاگەندەکەیان بۆ دەکرێت بەهای زانستیان نیە.گیراوەی دەم شۆر هیچ کات توانای جێگرتنەوەی فلچە وهەویری ددانی نابێت. لە کاتێکدا هەر کەسێك بیەوێت گیراوەی دەم شۆر

لەپاڵ فلچەو دەرمان ودەزووی ددان بەكاربهێنێت ئەوا دەتوانێت گیراوەی ئاو و خوێ بەكار بهێنێت،ئەم گیراوەی ئاو وخوێ یەش دەتوانرێت لە ماڵـەوە ئامـادە بكرێت بەم شێوەیە ،یەك كەوچكی چا خوێ ی چێشت دەكرێتەناو یەك پەرداخ ئاوی كوڵاوی ساردەوە بوو پاشـان بـۆ دەم وددان شـۆردن بـەكار دەهێنرێـت غەرغەرەی پێ دەكرێت.

چۆنێتی بـەكارهێنانی دەزووی ددان:

دوو كۆتـایی دەزووەكـە بـەدەوری پەنجـەی ناوەڕاسـتی هـەر دوو دەستمان دەپێچین پاشان دەزووەكە بـە هـۆی پەنجـە گـەورە و پەنجـەی شـایەتومان دەبرێتـە نێـوان ددانەكانـەوە دەنوسـرێنرێت بـە ڕووی تە نیشتی ددانەكانەوە و پاك دەكرێنەوە.

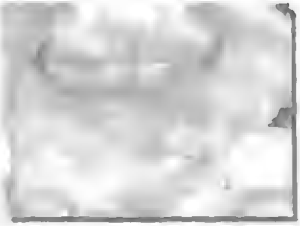
بەشی پێنجەم

نەخۆشیەكانی شانەی ناو دەم

زۆربەی نەخۆشیە هەناوییەکان گۆڕانکاری لە ناو دەمدا درووست دەکەن بۆ نموونە نەخۆشیەکانی خوێن یان نەخۆشی زیندە کرداریەکانی لەش وەك ڤیتامینەکان،یان تێك چوونی هۆرمۆنی دەبنە هۆی هەندێ زیان لە ناو بۆشایی دەمدا.هەروەها هەندێ نەخۆشی بەشێوەیەکی هاوبەش لە شانەی دەم و پێستدا لە هەمان کاتەدا یان پاش ماوەیەکی کەم دروست دەبێت. هەندێ نەخۆشی بەشێوەیەکی سەرەکی لە ناو دەمدا ناتەواوی دروست دەکەن.

لێرەدا هەندێ لەو نەخۆشیانەی کە لە ناو دەمدا ڕوودەدەن کە زیاتر لە ناو خەڵکدا باوون باس دەکەین:-

ئاگرە (برینی ناو دەم وسەر لێوەکان) Aphthous ulcer :



زۆربەی خەڵك لە وانەیە چەندین جار توشی ئەم برینە بووبن.ئاگرە لەوانەیە لەهەر تەمەنێکدا دروست ببێت،لە ناو چینی ئافرەتاندا زیاترە وەك لە ناو پیاواندا شوێنی ئاگرەی لەسەر لێوەکان ،شانەی ناو دەم وەك زمان، مەلاشو و پوك.

پێش دەرکەوتنی برینەکە و تەشەنەکردنی زۆرجار شوێنی برینەکە هەڵدەوەشێ و دەکرێتەوە ئازارێکی کەم دروست دەکات لەم کاتەدا بە سەیرکردن شوێنێکی بچوکی سور هەڵگەڕاو بەدی دەکرێت ،دوو تا چل وهەشت کاتژمێر دواتر برینەکە دەردەکەوێ ، کە خاڵێکی سپی لە ناوەڕاستی برینەکەدایە بە چواردەوری ئەو خاڵە سپی یەدا ناوچەیەکی سورهەڵگەڕاو ی هەڵئاوساو دەبینرێت.

بنکەی برینەکە زەردە ،زۆرجار چەند برینێك پێکەوە دەبن ،یان لەدەمدا بە شێوەیەکی بلاّو دەبینرێن. ئەم برینانە زۆر بە ئازارن وە بەهۆی هەر بزوێنەرێکەوە وەك خۆراك خواردن یان دەم و دان شۆردن تەنانەت قسە کردنیش ئازارەکەی زیاد دەبێت.

ئاگرە سێ جۆری هەیە ئەو جۆرەی کەزۆر بلاّوە دوای ١٠تا ١٤ رِۆژ بۆ خۆی ئاسایی چاك دەبێتەوە،هیچ ئاسەوارێکی لێ بەجێ نامێنێت ،ئەم برینە لەوانەیە دووبارە یان چەند بارە سەر هەلّداتەوە ،بۆ نمونە مرۆڤی وا هەیە لە سالّێکدا چەند جار توش دەبێت. قەبارەی برینی ئاگرەی ئاسایی بچوکە لە سانتیمێك کەمتر، بەلاّم لەهەندێ کەسدا لەوانەیە برینی گەورەی ئاگرە کە قولّییەکی زیاتری هەیەپەیدا ببێت و بەشێکی زیاتری شانەی ناو دەم داگیر بکات ئەمەش پاش چاك بوونەوە ئاسەوار بە جێ دەهێلّێت .

ئەم جۆرە برینانە لەوانەیە چەند هەفتەیەك بمێننەوەو کرداری خواردن و قسە کردنی نەخۆشەکە نارِەحەت بکەن،تا ئەو رِادەیەی کە نەخۆشەکە ناچار بە خواردنی شلەمەنیەکان بکات.

هۆکار:

لەرِاستیدا هۆکاری درووست بوونی ئەم برینانە لەناو دەمدا بەتەواوەتی نەزانراوە ،بەلاّم لەم دواییەدا لێکۆلّەرەوەکان وای بۆ دەچن کە ئەم برینە بەهۆی تێکچونی کۆئەندامی بەرگرییەوە درووست ببێت.

لەمێژەوە هەندێ هۆکار دانراوەبەهۆکاری یاریدەدەر لەدرووست بوونی ئەم برینانە:

١-بۆ ماوەیی: لە کەسانێکدا کە دایك وباوکیان دووچاری برینی ئاگرە بوون ڕێژەی تووش بوون بەم برینە زیاترە وەك لە وانەی کە باوك ودایکیان دووربوون لەم نەخۆشیە .

٢-کەمی هەندێ مادە لە خوێندا وەك ئاسن،ڤیتامین بی١٢B.

٣-ئەو نە خۆشانەی کە بە شێوەیەکی بەردەوام ویەك لە دوای یەك تووشی برینی ئاگرە دەبن پێویستە شیکاری خوێن و پێکهاتەکانی بۆ بکرێت وەك(ئاسن ،B١٢) ،وە بونی هەندێ‌نەخۆشی کۆئەندامی هەرس

٤-هەستیاری(حەساسیەت)بۆ هەندێ خۆراك

٥-پاڵنەری دەروونی و شڵەژان

چارەسەر:

ئەونەخۆشانەی کە بەردەوام بە شێوە یەکی یەك لە دوای یەك توشی برینی ئاگرە دەبن پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی ناو دەم یان پسپۆڕی نەخۆشیە هەناوییەکان بکەن تا وەکو لێکۆڵینەوەی تەواو بکرێت بۆ دیاری کردنی هۆکاری توشبوونیان بە برینی ئاگرە بە شێوەیەکی بەردەوام،هەروەها لەوانەیە پزیشکی پسپۆڕی هەستیاری بتوانێت هۆکارەکەی دیاری بکات کە نە خۆشەکە بەچی خۆراکێك حەساسیەتی هەیە.

ئەوە ڕوون بووەتەوە کە نەخۆش پێویستە لە خواردنی ئەو خۆراکانەی کە حەساسیەتی پێی هەیە خۆی بپارێزێت. پزیشك یان پزیشکی دەم وددان بۆ کەم کردنەوەی ئازاری نەخۆش سوتانەوەی برینەکە لە وانەیە دەرمانی سڕکەر وەك لیدۆکاین یان دەرمانی چارەسەر کەر وەك مەرهەم(هەتوان) بۆ نەخۆشەکە بنوسن .

چاکترە نەخۆشەکە کـاتێ برینەکـەی لـە قۆنـاغی گەشـەیدایە ئـازارو سـوتانەوەی زۆرە خـۆی لـە خـواردنی ئـەو خۆراکانـەی مـادەی بزوێنـەر وەك (بەهارات ،خوێ،لیموٚندۆزی) یان تێدایە بپارێزێت. ماڵینی جێلی سڕکەر لەسەر برینەکە پێش نان خواردن ئازار و سوتانەوە تا ڕادەیەکی زۆر کەم دەکاتەوە.

تامیسک (herpes):

کاتێــك ئــەم برینــە دروســت دەبێــت نیشــانە ســەرەتایەکانی بــریتین لــە سوتانەوە ،وەرەمێکی بچوك لەناوچەی سـوتانەوەکە ،پاشـان بلقـی زۆر بچـوك لەپاڵ یەکتر دروست ئـەبێت لەسـەر لێـو و پێسـتی دەورو بـەری لێـو ،پاشـان بلقەکان دەتەقن و برینێکی ڕووکاری بەئازار دروست ئەبێت.

هۆکار:

هۆی دروست بوونی تامیسك جۆرێك ڤایرۆسە .یەکەم جار توش بوون بەم ڤایرۆسە لە تەمەنی منداڵیدا دەبێت.لـە زۆربـەی حاڵەتەکانـدا، یەکـەم جـار توشبوون بەم ڤایرۆسە دوچاری هیچ کاریگەریەکی خراپـی ئاشـکرای ناکـات. بەڵام لە ناو خانەکانی شانەی دەماردا بەناچـالاکی دەمێننـەوە ،کـاتێ کـە بـوار ڕەخساو شوێنەوار لە بار بوو چالاك دەبن و کاریگەری خـراپ و زیـان بـەخش دروست ئەکەن.

تامێسکی سەر لێو

برینی تامیسک بەئاسایی لەو کەسانەدا دەبینرێ کە لە تەمەنی منداڵیدا توشی ئەم جۆرە ڤایرۆسە بووبێتن و هەڵگری ڤایرۆسەکە بن ،

هەرچەندە لەوانەیە نەخۆشەکە لەتەمەنی منداڵیدا هەستی بە توشبوون بەم جۆرە ڤایرۆسە نەکردبێت. هەروەها دەبێ ئەوە بزانرێت کە هەموو ئەو کەسانەی هەڵگری ئەم ڤایرۆسەن مەرج نیە توشی برینی تامیسک بن.

هەندێ هۆکاری یارمەتیدەر کە دەبنە هۆی گەشەسەندنی برینی تامیسك:

١-نەخۆشیە سۆ، تادارەکان

٢-هەلامەت

٣-بۆماوەیەکی درێژ خا یەن بەر تیشکی خۆر کەوتن (تیشکی سەروو وەنەوشەیی)

٤- سورِی مانگانەی ئافرەت

٥-پەستانی دەروونی

نەخۆشی کەڕوویی (کاندیدیاسس)

هۆکاری ئەم جۆرە نەخۆشیە جۆرێ زیندەوەری مایکرۆسکۆبی یە کە ئاسایی لە دەمی زۆربەی کەسە ساغەکانیشدا هەیە کاتێك بەهۆی کاریگەری هەندێ هۆکاری جیاواز یان گۆڕانی باری ناو دەم ژمارەی ئەم جۆرەزیندەوەرانە زیاد دەکات ئەم نەخۆشیە دەردەکەوێت.

هۆکار:

هەندێ هۆکار ڕێخۆشکەر دەبن بۆ پەیدابوونی ئەم نەخۆشیە:-

١- بە کار هێنانی دەرمانی ئەنتی بایۆتیکی بەهێز |Anti biotic|

٢- بەکارهێنانی لە ڕادەبەدەری گیراوەی ناودەم شۆردن دژی میکرۆبن

٣- وشکی ناو دەم

٤- تاقمی ددانی دەستکرد وە ئەو تەل وشتومەکانەی لە ددان ڕاستکردنەوەدا بەکاردێن.

٥- کێشانی جگەرەی لە ڕادەبەدەر.

٦- بەکارهێنانی ماددەی کوارەنتی.

٧- تیشکی ئێکس کە بەکاردێت بۆ چارەسەر لە ناو چەی سەر و مل.

٨- جۆرەکانی نەخۆشیە لاواز کەرەکان وەك (شەکرە،شێرپەنجەی خوێن، کەم خوێنی).

٩- لاواز بوونی کۆئەندامی بەرگری لەش.

ئەم نەخۆشیە لە تازە بووەکان و بە ساڵاچووەکاندا زیاترە و پەرەدەسێنێ،هەروەها لەکاتی سکپڕی دا ئەگەری دەرکەوتنی ئەم نەخۆشیە زیاتر دەبێت.

جۆرەکانی نەخۆشی کەڕووی (کاندیدیاسس):

نە خۆشی کەڕوویی کاندیدیاسس لە نا و شانەکانی دەمدا بەچەند جۆری جیاواز دەردەکەوێت کە بریتین لە:-

۱- بۆقژە Thrush :

نەخۆشی بۆقژە بە شێوەی پەڵەی سپی لە تەنیشت یەك یان بلاو لە شوێنی جیاوازی ناو دەمدا دەردەکەوێت و ئازاریان نیە، ئەم پەلانە بە توندی بە شانەی ژێر خۆیانەوە نەنوساون لە بەر ئەوە بەئاسانی دەتوانرێت رابماڵرێت.

دوای لابردنی ئەم پەڵە سپییانە شانەیەکی بەرزەوە بوو یان هەندێ جار برینێکی نیمچە قوڵ دەبینرێ. لە منداڵە شیرەخۆرەکاندا ئەم نەخۆشی یە زیاتر دەردەکەوێت .هەرچەند هیچ گرفتێك بۆ منداڵ دروست ناکات بەلام چاکتر وایە منداڵەکە ببەین بۆ لای پزیشکی پسپۆری منداڵان تاوەکو ئەگەر پێویست بکات دەرمانی چارەسەری بۆ بنوسرێت.

لە رابردوودا وابیریان دەکردەوە کە هەوکردن بە هۆی کەڕووی کاندیدیاسس تە نها بەشێوەی بۆقژە دەردەکەوێت بەلام ئەمڕۆ شێوەی تری ئەم نەخۆشی یە دۆزراوەتەوە کە لە خوارەوە باسیان دەکەین:

۱ – نەخۆشی کەڕووی پوکانەوەی لەپڕ (Acute Candidial Atrophy):

(بچوك بوونەوەی شانەیەك بەهۆی بچوك بوونەوی خانەکانی یان کەم بوونەوی ژمارەی خانەکانی کە پێی دەوترێ پوکانەوە Atrophy)

ئەم نەخۆشی یە زیاتر لە کەسانێکدا دەبینرێ دژە زندەگی (Antibiotic) بەهێزبەکاردەهێنن .ئەم حاڵەتەپێچەوانەی بۆقژەیە کە برینەکەبنکەیەکی سپی ڕەنگی هەیە شانەی توشبوو هەو(سۆ) دەکات و سور دەبێتەوە و ئازارێکی

بەهێزی دەبێت. زۆربەی کات زمان توشی ئەم نەخۆشییە ئەبێت کە سوتانەوەی زمانی لەگەڵدایە بەکارهێنانی گیراوەی دەم شۆری دژە میکرۆب بە ڕێژەیەکی زۆر ئەم نەخۆشی یە دروست ئەکات .

٢- نەخۆشی کەڕوویی هایپەر پلاستیکی درێژ خایەن: Leukoplachia

ئەم جۆرە نەخۆشی یە وەك بۆقژە بنکەی برینەکە سپی یە،بەلاّم بە ئاسانی بە هۆی ماڵینەوە بەهەر شتێك لاناچێت لەبەر ئەوەی گەورەیە.ئەم نەخۆشییە زۆرتر لەو کەسانەدا دەبینرێ کە تێکچونی کۆئەندامی بەرگری یان هۆرمۆنیان هەیە.

هەست کردن بەسوتانەوە و کزانەوە ،بۆنی ناخۆشی ناودەم لە زۆربەی ئەو کەسانەدا کە توشی ئەم نەخۆشی یە بوون دەبێت. جگەرە کێشانی لەڕادەبەدەر هۆکارێکی تەشەنە سەندنی ئەم نەخۆشی یە.

٣- نەخۆشی کەڕوویی پوکانەوەی درێژخایەن:

ئەم نەخۆشییە بەشێوەی پارچە شانەی هەوکردووی بلاّو لە ناوشانەی دەمی نەخۆشدا کە ددانی دەستکردیان هەیە (تاقمی تەواو یان نیوە تاقم) دەبینرێت. نەخۆشییەکە زیاتر لەشەویلگەی سەرەوەدا دەبینرێ لەوانەیە قلّیشانی گۆشەکانی لێوی لەگەڵدابێت. لەوانەیە ئەم نەخۆشییە بۆماوەی چەند ساڵێك لەژێر ددانە دەستکردەکاندا (تاقم) بێتو هیچ کاریگەرییەکی خراپی بۆ نەخۆشییەکە نەبێت. هەندێ جار نەخۆشەکە ئازارو کزانەوەی دەبێت و سەردانی پزیشکی دەمودددان دەکات. ئەم نەخۆشییە زۆربەی جار بەهۆی ڕانەگرتنی پاکوخاوێنی دەم و ددانو تاقمەکەوە دەبێت یان شلبوونی تاقمەکانەوە دەبێت هەندێ لەپزیشکە لێکۆڵەرەوەکان کەمبوونی ڤیتامین بی (Vit. B) بەهۆکارێکی تری ئەم نەخۆشییە دەزانن.

چارەسەر:

چارەسەری هەموو جۆرەکانی ئەم نەخۆشییە بریتییە لەبەکارهێنانی دەرمانی دژە کەڕوو کەبەشێوەی بەرهەمی جیاواز هەیە وەك (قەترە، حەب، کریم، مەڵهەم) بەکاردەهێنرێن لەژێر ڕێنمای پزیشك یان پزیشکی ددانداا.

بۆنی ناخۆشی ناو دەم

ئەگەر چی ناتەواوی کۆئەندامی هەرس، گورچیلە، هەناسەدان، خوێن، هۆرمۆنەکان، بەدخۆراکی دەتوانن هۆکاری دروستبوونی بۆنی ناخۆشی ناو دەم بن، بەڵام گرنگترین هۆکاری پەیدابوونی بۆنی ناخۆشی ناو دەم بریتییە لەڕانەگرتنی پاکوخاوێنی دەمودداڵو توشبوون بەنەخۆشیەکانی پوكو کلۆری ددان.

هەروەها کۆبوونەوەی وردە خۆراكو میکرۆب لەنێوان بەرزو نزمیو کەلەبەری زماندا دەتوانن هۆکاری دروستبونی ئەم بۆنە ناخۆشە بن. بەشێوەیەکی بەردەوام بەهۆی لێکخشانی زمان لەگەڵ خۆراكو مەڵاشو ددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی سەرەوە توێژاڵی ڕووکاری زمان دادەخورێت وە بەخانەی نوێ جێی دەگیرێتەوە.هاتوچۆی ناو لەدەمدا ڕووی سەرەوەی زمان پاك دەکاتەوە، کاتێك کە جوولەی زمان کەم دەبێتەوە بەهۆی نەخۆشی یان ئازاری دەمەوە،توێژاڵە ڕووکارییە لیبوەکانی زمان لەسەر ڕووی زمان دەمێننەوەو لەگەڵ پاشماوەی خۆراكو میکرۆب بۆنی ناخۆشی دەم پەیدادەکەن.

چارەسەر:

زۆربەی خەڵك بۆ نەمانو لابردنی ناخۆشی بۆنی دەم هەڵدەستن بەجوینی بنێشت یان بەکارهێنانی حەبی تام خۆش، ئەگەر چی ئەم ماددانە بۆماوەیەکی کەم ناخۆشی بۆنی دەم ناهێڵن لەگەڵ ئەوەشدا لەبەرئەوەی پێکهاتەی ئەم ماددانە شەکری تێدایە هۆکارێك دەبن بۆ کلۆری ددان زیاتربوونی بۆنی ناخۆشی ناو دەم.

لەبەرئەوە باشترین رِێگا بۆ چارەسەرو لابردنی بۆنی ناخۆشی ناو دەم بریتییە لەسەردانی پزیشکی دەم‌ودانو چاککردنەوەی ددانە کلۆربووەکانو لابردنی کلس‌و چارەسەری نەخۆشییەکانی پووك، پاشان فێربوونی رِێگەی زانستی شۆردنی ددانەکان بەبەکارهێنانی فلّچەو دەرمان، هەروەها فێربوونی چۆنیەتی بەکارهێنانی دەزووی ددان لەلای پزیشکی ددان.

بەشی شەشەم

گرنگی چاودێریکردنی

دەم‌وددان لە منداڵدا

لەتەمەنی شەش مانگیدا ئاسایی ددانە شیرییەکانی منداڵدەست دەکەن بەدەرهاتن. لەسەرەتادا دوو ددانی پێشەوە لەشەویلگەی خوارەوە واتە بڕەرەکان پاشان چوار ددان لەشەویلگەی سەرەوە پاشان دوو ددانی تری پێشەوەی شەویلگەی خوارەوە هەربەو شێوەیە ددانەخرێیە شیریەکانی منداڵ لەشەویلگەی سەرەوەو خوارەوەدا دەست دەکەن بەدەرهاتن. ددانەکانی کەڵبەی شیری ئاسایی کۆتا ددان دەبن کەلەدەمی منداڵدا دەردێن.

ژمارەی ددانە شیریەکان لەهەر شەویلگەیەکدا دە (١٠) ددانە کە کۆی ددانە شیریەکانی دەمی منداڵ لەهەردوو شەویلگەکەدا دەکاتە بیست (٢٠) ددان. ئاسایی تاوەکو تەمەنی سی (٣٠) مانگی هەموو ددانە شیرییەکانی منداڵ دەردێن، لەتەمەنی شەش ساڵییەوە ددانە هەمیشەییەکان بەشێوەی یەك لەدوای یەك دەست دەکەن بەدەرهاتنو شوێنی ددانە شیرییەکان دەگرنەوە. دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکان تاوەکو تەمەنی ١٢ ساڵی دەخایەنێت،لەبەرئەوە مانەوەی هەندێ لە ددانە شیرییەکان لەدەمدا تاوەکو تەمەنی ١٢ ساڵییە.

گرنگی ددانە شیرییەکان :

ددانە شیرییەکان زیاد لە گرنگییان لەکاری جوینی خۆراكو پارێزگاریکردن لەشێوەو جوانی ڕوومەتداو بەشداریکردن لەکرداری ئاخاوتن لەمنداڵدا، کارێکی تریان هەیە کە ئەویش بریتییە لەپارێزگاریکردنی شوێنی دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکان.

بنچینەی ددانە هەمیشەییەکان لەژێر ڕەگی ددانە شیرییەکاندایە، لەکاتی دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکان لەئەنجامی هەندێ کرداری فیزیاییو کیمیایی ڕەگی ددانە شیرییەکان دادەخورێتو نامێنێت وەلەئەنجامی ئەو هێزەی کەبەهۆی

دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکەوە دروست دەبێت ددانە شیرییەکە دەکەوێتو شوێنی دەگیرێتەوە بەددانە هەمیشەییەکان.

لەبەرئەوە هەر ددانێکی شیری پێویستە تا کاتی دەرهاتنی ددانە هەمیشەییە جێگرەوەکەی بهێنێتەوە. بەڵام ئەگەر لەئەنجامی هەر هۆکارێکەوە ددانە شیرییەکە زووتر یان درەنگتر بکەوێت ئەوا ددانە هەمیشەییەکە تووشی لادانو نارێك دەرهاتن دێت.

مانەوەی ددانی شیری و وە نە کەوتنی لە کاتی ئاسایی خۆیدا:

هەرکاتێك کە ددانە شیرییەکان تا کاتی دەرهاتنی ددانە هەمیشییە جێگرەوەکانیان نەکەون لەوانەیە بێتە هۆی لار دەرهاتن، درەنگ هاتن یان هەر نەهاتنی ددانە هەمیشەییە جێگرەوەکەی. لەم کاتانەدا چاکتر وایە سەردانی پزیشکی ددان بکرێت.

پێش وەخت کەوتنی ددانە شیرییەکان:

زۆر بەداخەوە زۆربەی دایکان و باوکان گرنگی نادەن بە ددانە شیرییەکانی منداڵەکانیان، تەنها لەوکاتانەدا دەیبەنە لای پزیشکی دەم وددان کە ئازار منداڵەکانیان هەراسان دەکات یان لە ئەنجامی هەوکردن ڕوومەتی منداڵەکانیان هەڵدەئاوسێ،جا لەم کاتەدا جگە لە کێشانی ددانەکە هیچ ڕێگەیەکی تر لەبەردەم پزیشکی ددانەکەدا نیە.

زوو کێشانی ددانی شیری منداڵ جگە لەتێکدانی جوانی و کرداری جوینی خۆراك و ناخاوتنی منداڵ دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو بوارەی کە پێویستە بۆ دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکە نەمێنێت چونکە ددانە هەمیشەییەکە هێشتا گەشەی

نەکردووە و توانای دەرهاتنی نیە بۆ ناو بۆشایی ناو دەم ،هەروەها ددانەکانیئـەم لاو لای ئەو بۆشاییەی کـە بـە هـۆی زوو کێشـانی ددانـە شیرییەکەوەدروسـت بووە ،بەتێپەڕبوونی کات بەرەو بۆشایی یەکە دەجولێن و لاردەبنـەوە و کـەمێك لەبۆشایی یەکە پڕدەکەنـەوە ،لەئەنجامـدا بۆشـایی تـەواو نابێـت تـاوەکو ددانـە هەمیشەیی یەکە لەشوێنی دروستی خۆی دەربێت،لەبەر ئەوە ددانەکە لار دەبێت یان لەناو ئێسکی شەویلگە دەمێنێتەوە دەرنایەت ، بەم شـێوەیە منـداڵ لـە ددانـە هەمیشەیی یەکەی بێ بەش دەبێت.

هەندێ خاڵی گرنگ کلیلێك بۆ پارێزگاری و پاراستنی ددانە شیریی یەکان:

١-دایکان و باوکان دەبێت ئەوەیان لـە یـاد بێـت کـە بۆپاراسـتن وجـوان دەرهاتنی ددانە هەمیشـەییەکانی منداڵـەکانیان مانـەوەی ددانـە شـیرییەکان تاکاتی دەرهاتنی ددانە هەمیشەییە کان پێویستە .

٢-پاك و خاوێن ڕاگرتنی دەمی منداڵ وەك گەورەکان پێویستە بەشێوەیەکی ڕێك و پێك بەیارمەتی دایکان و باوکان ئەنجام بدرێت

٣-تـا ڕادەی تـوانین ڕێگەلـە منـداڵ بگیرێت لە خواردنی نـوقڵ و چـکلێتی شـیرین ئەگـەر هـەر خـواردی ئـەوا دەست بەجێ دەم ووددانی بشۆرێت یان فلچەی لێ بدرێت.

٤-بۆ چاودێریکردنی ددانی منداڵ پێویستە بەشێوەیەکی بەردەوام و ڕێك و پێك سەردانی پزیشـکی دەم وددانـی پێبکرێـت تـاوە کـو لـە سـەلامەتی دەم وددانی منداڵ دڵنیابن.

٥- ددانی شیری بەبەراورد لەگەڵ ددانی هەمیشەیی زوتر دەگاتە کرۆکی ددان و ئازار دروست دەکات لەبەر ئەوە لەگەڵ ئەوەی دایك وباوك بچوکترین نیشانەی کلۆریان (ڕەش بوونەوەی ددانەکان)لەسەر ددانەکان بینی بیگەیەنە لای پزیشکی ددان بۆ پڕکردنەوەو چاککردنی .

٦- لەحاڵەتێکدا ئەگەر ددانی شیری منداڵەکە پێش کاتی ئاسایی کەوتنی خۆی کەوت ئەوا دەبێت منداڵکە ببرێتە لای پزیشکی ددانی پسپۆڕی ددانی منداڵ،ئەو کات پزیشکەکە ئامێرێك بۆ منداڵکە دروست ئەکات کە بۆشایی پێویست بۆ دەرهاتنی ددانە هەمیشەیی یەکە دەهێڵێتەوە،وەنایەڵێت ددانەکانی ئەم لاو لای خواربینەوە .

گرنگی یەکەمین ددانی خڕێی گەورەی هەمیشەیی:

ئەم ددانە بەددانی شەش ساڵی ناسراوە بەپێی خشتەی ژماردنی ددانەکان لەپزیشکی دداندا ژمارەی شەشی وەرگرتووە، ئاسایی لەتەمەنی شەش ساڵیدالەدەمی منداڵدا دەردێت.

ئەم ددانە پشت گوێ دەخرێت بە هۆی ئەم خاڵانەی خوارەوە:

١-ئەم ددانە لەپشتەوەی ددانە شیری یەکانەوەیە لە کۆتایی دەمدایە لەبەر ئەوە لەبەرچاوی دایك و باوکدا نییە لەلایەکی ترەوە ئەم ددانە بەزۆری بێئەوەی هیچ گرفتێك دروست بکات دەردێت و سەرنجی منداڵ ودایكو باوك ڕاناکێشێت.

٢-ئەم ددانە جێگەی ددانی شیری ناگرێتەوە وە بۆدەرهاتنی پێویستی بەکەوتنی ددانی شیری نییەچونکە لەکۆتایی دەمدایە لەدوای ددانە شیریەکانەوە بێ هیچ گرفتێك دەردێت.

هەروەك لەمەوپێش وتمان ژمارەی ددانە شیری یەکان بیست (٢٠) ددانە بەڵام ژمارەی ددانە همیشەیی یەکان سی ودوو(٣٢) لەبەرئەوە زیاتر لەوەی کە بیست(٢٠)ددانی هەمیشەیی لەژێرڕەگی ددانە شیری یەکاندایە و دوای کەوتنیان بەدەرهاتنی ددانە هەمیشەیی یەکان جێگەیان دەگیرێتەوە، ١٢ ددانی تر لەگەڵ گەورەبوونی شەویلگەی منداڵدا لە ناو دەمدا دەردەکەون ئەم ١٢ ددانەش بریتین لە ٣ددانی خڕێ لەهەر نیوە شەویلگەیەکدا ،لەبەر ئەوە کاتی دەرهاتنی ددانە خڕێەکان ددانی شیری ناکەوێت.

٣-ئەم ددانە لە تەنیشت ددانە شیریی یەکاندایە لە بەر ئەوە منداڵ لەتەمەنێکدایە کە تەواوی ددانەکانی شیری یە ئەم ددانەش وەك ئەوانی تر پشت گوێ دەخرێت.

٤-ئەم ددانە لەکۆتایی دەمدایە لەبەر ئەوە لەکاتی دەم وددان شۆردندا دەست گەیشتن پیَی ئاسان نییە وپاك نابێتەوە.

پشت گویَ خستنی یەکەم ددانی هەمیشەیی دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەم ددانە بەشێوەیەکی خێراتوشی کلۆری ببێت و ئازارو نارِحەتی بۆ منداڵەکە درووست بکات بەداخەوە هەندێ جار وەك ددانێکی شیری دەکێشریَ،بە کێشرانی ئەم ددانەش لەگەڵ ئەوەی کەمنداڵەکە تا کۆتایی ژیانی ددانە هەمیشەییەکەی لەدەست ئەدات ،دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکانی تر رِووبەرِووی کێشەو گرفت دەکاتەوە .

لەبەر ئەوە ئامۆژگاری دایکان و باوکان دەکرێت کە منداڵەکانیان گەیشتنە تەمەنی شەش ساڵی ئاگاداری ددانی شەش ساڵی بن و پشت گویَ نەخەن یارمەتی منداڵکانیان بدەن لە پاك و خاوێن رِاگرتنی وە بە شێوەیەکی بەردەوام و رِێك و پێك بۆ چاودێری کردن و چارەسەر ببەنە لای پزیشکی دەم وددان.

بەشی حەوتەم

کاری پێویست بۆ ئەو ددانانەی که توشی شکان یان لەناکاو کەوتن دێن

ئەگەر لەتەمەنی(٧-١١) ساڵی لە ئەنجامی پێداکێشان ،کەوتن لەسەرپلە یان پاسکیل ،لەکاتی یاری یان شەڕو کێشمەکێش،یاخود هەرهۆیەکی تر ددانی هەمیشەیی منداڵەکەتان بکەوێت و لەدەم دەرچێت ئەوا پێویستە ئەم خاڵانە لەبەرچاو بگرین:

١- خۆت لەهەر جۆرە شڵەژانێك بە دوور بگریت و هێمنی و لەسەر خۆیی خۆت بپارێزە وە بەهیچ شێوەیەك ددانەکە فڕێ مەدە.

٢- لە هەرجۆرە دەست کارییەکی ڕووی ددانەکە خۆت بەدوور بگرە و ددانەکە لەژێر ئاوی بەلوعەدا بشۆرە و بیخەرەوە شوێنی خۆی لەدەمی منداڵەکەدا و پاشان خێرا بیگەیەنە لای پزیشکی دەم وددان.

٣- ئەگەر لەبەر هەر هۆکارێك نەتوانرا ددانەکە بخرێتەوە شوێنی خۆی ئەوا پێویستەددانەکە بخرێتە ناو پەرداخێك شیر ئەگەر دەست نەکەوت بخرێتە ناو پەرداخێك ئاو پاشان ڕاستەوخۆ سەردانی پزیشکی دەم وددان بکرێت.

٤- بەهیچ جۆرێك نابێت ددانەکە بخرێتە ناو کلێنس یان پارچە قوماشەوە چونکە دەبێت چواردەوری ددانەکە تەربێت،ئەگەرکلێنس یان پارچە قوماش بەکارهێنرا ئەوا پێویستە تەڕبن.

٥- پێویستە ئەوە بزانرێت کە گرنگترین هۆکاری سەرکەوتنی چاك بوونەوەو شوێنی خۆگرتنەوەی ددانەکە لەناو ئێسکی شەویلگەدا بریتی یە لەوەی کە ڕاستەوخۆ پاش کەوتنی ددانەکە یەکسەر هەرچی زووتر بخرێتەوە شوێنی خۆی بەتێپەڕ بوونی هەر خولەکێك لەدانەنانەوەی ددانەکە لەشوێنی خۆی ڕێژەی سەرکەوتووی جێخۆگرتنەوەی دانەکە کەمتر دەبێتەوە ، لەبەر ئەوە دەبێت هەرچی زووترە سەردانی پزشکی دەم وددان بکرێت.

لەوانەیە لەهەندێ حاڵەتدا ددانەکە نەکەوێت بەڵام پارچەیەکی لێ بشکێت، لەم کاتەدا چاکتر وایە پارچە شکاوەکە فڕێ نەدرێت لەگەڵ منداڵەکەدا ببرێت بۆ لای پزیشکی دەم وددان چونکە لەوانەیە پزیشکەکە لەکاتی چارەسەردا سود لەو پارچە شکاوە وەربگرێت

بەشی هەشتەم

تاقمی ددان

هەر ئەندامێکی لەشی مرۆڤ وەك (دەست ،قاچ، ددان،گوێ)ئەگەر لەناو بچن ئەوا بۆ گێڕانەوەی جوانی ڕوخسارو شێوەی ئەو مرۆڤەو کاری ئەو ئەندامە، ئەو ئەندامانەی بەشێوەی دەستکرد بۆدروست دەکرێتەوە. تاقمی ددانیش ئەو جێگرەوە دەستکردەیە بۆ ددانێك یان چەند ددان یا هەمووی بەمەبەستی گێڕانەوەی کاری خۆراك جوین، ئاخاوتن، وە جوانی ڕوخسارو دەم وچاو.

زانست و هونەری دروستکردنی تاقمی ددان و ددان دروست کردن پێی دەوترێت پرۆسۆدۆنتیکس(prosthodontics) وە بە پزیشکی ددانی پسپۆر لەم بوارەدا دەوترێت پرۆسۆدێنتیست.

جۆرەکانی تاقمی ددان

بەشێوەیەکی گشتی دوو جۆر تاقمی ددانمان هەیە :

١- تاقمی ددانی جوڵاو ٢- تاقمی ددانی جێگیر(نەجوڵاو)

١-تاقمی جوڵاو:

ئەو تاقمەیە کە نەخۆشەکە دەتوانێت لەناو دەمی دەریبکات هەروەها بیخاتەوە دەمی ئەمەش دوو جۆرە:

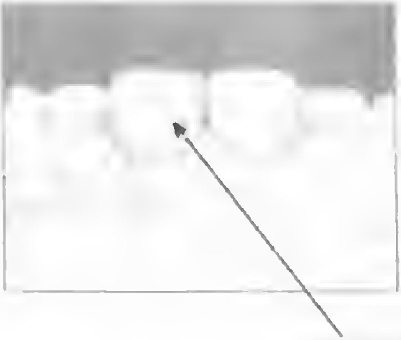
ا- تاقمی تەواوی جوڵاو.

ب- نیوە تاقمی جوڵاو.

٢-تاقمی نەجوڵاو (جێگیر):

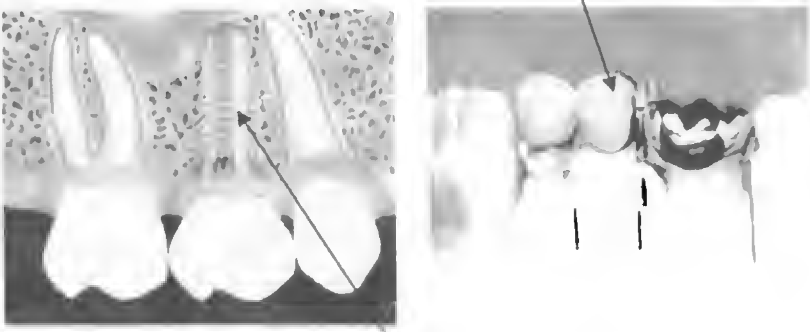
ئەو جۆری تاقمی ددانەیە کە نەخۆش ناتوانێت لەدەمی دەریبکات.

ئەم جۆرەش چەند جۆرێکە:



أ- ڕووکەشی تاجی ددان crown

ب-   پرد Bridge



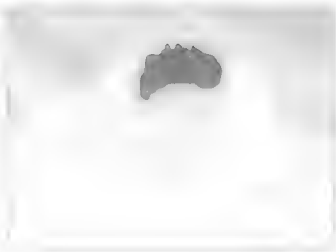
ج-   چاندن یان پەیوەست Implant

تاقمی جوڵاو

ا - تاقمی جوڵاوی تەواو:

ئەم جۆرە تاقمە پێك هاتووە لە دەستەیەك لەددانی دەستکردو شانەی پەیوەندیدار کاتێ نەخۆش سەرجەم ددانەکانی لەدەست چووبێت لە هەردوو شەویلگەدا

ب- نیوە تاقمی جوڵاو:



ئـەم جـۆرە تاقمـە لـەو نەخۆشـانەدایە کـە کۆمەڵێك لە ددانەکانی شەویلگەی خوارەوە یان سەرەوە یان هەردووکیان لەدەست داوە واتە کۆمەڵێك لەددانە خواکردەکانی خۆیان لەدەمیاندا ماوە

تاقمی جێگیر (نەجوڵاو)

ا- ڕووکەشی تاجی ددان crown

ئـەم ڕووکەشـە دەکرێـت بـۆ بەشـێکی ددان کـە تـاجی ددانەکەیە لـەو کاتـەدا کـەوا تـەنها تـاجی ددانەکـە یـان بەشێکی زۆری تاجی ددانەکە لەبەر هەر هۆیەك بێـت لـە ناو چووبێت وەرەگی ددانەکە ساغەو بەشـێوەیەکی ئاسـایی ناتوانرێت پربکرێتەوە لە لایەن پزیشکی دەم وددانەکەوە، وەناچـار بەڕوکـەش کردنـی ددانەکـە ددانەکـە چـاك دەکاتەوە.

ب- پرد Bridge

بەو پێکهاتەی کەدوو خاڵی دوور لەیەك بەیەك دەگەیەنێت دەوترێت پرد. ئەم جۆرە تاقمەش شوێنی ددانێك یان چەند ددانێکی لەدەست چوو دەگرێتەوە کەبەشێوەی پردێك دوولای شوێنی بێددانەکە بەیەکەوە دەبەستێت. بەددانەکانی تەنیشت شوێنە بێددانەکە دەوترێت کۆڵەکە(پایە abutment)وە ددانە دەستکردەکان پێیان دەوترێت پۆنتیك(pontic).

لە تاقمی جۆری پردا لە بەر ئەوەی کە تەنها شوێنی تاجی ددانە لەدەست چووەکان دەگیرێتەوە ،لەبەرئەوە بۆمەبەستی جێگیر بوون وەجوانی پزیشکی دەم وددان ناچار دەبێت کەمێك لە تاجی ددانە پایەکان بگرێت بۆ ئەوەی ئامادەبێت کەرووکەشی تاجی ددانەکەی کە بە تاقمی جۆری پردەکەوەیە بەسەردا بکرێت.

بەم شێوەیە تاقمی جۆری پرد بریتییە لە ددانێك یان چەند ددانێکی دەستکرد کەپەیوەستە بەرووکەشی ددانە پایەکانەوە.هەر نەخۆشێك کە بیەوێ لەم جۆرە تاقمە بکات مەرج ئەوەیە کەلەتەنیشت شوێنە بێددانەکەوە ددانی پایەی هەبێت و ددانە.پایەکانیش تارادەیەکی باش بەهێزبن تاوەکو توانای ئەوەیان هەبێت وەك پایەبۆ تاقمەکە خۆراگربن.بەڵام ئەگەر تەنها لەیەك تەنیشتەوە ددانی پایە هەبوو ئەوە چاکتر وایە لە تاقمی جۆری جوڵاو سود وەرگرێت.

ج- تـــاقمی چــێنراو یـــان پەیوەســـت Implant

ئیمپلانت مادەیەکە یان تەنێکە کە بەشێوەی تەواو یـان نیمچە تـەواو لـە نـاو لەشـدا پەیوەست دەکرێت تاوەکو شوێنی شانە یان ئەندامی لەدەست چوو بگرێتەوە.

ئیمپلانتی ددانی:-

بریتی‌یـە لەپارچـەیەك کـانزا یـان ماددەیـەکی تـر کەلـەناو ئێـسکی شەویلگەدا دەچـێنرێت تـاوەکو وەك پایەیـەك بـۆ ددانـە دەسـتکردەکان بـەکار بهێنرێت.

لەم جۆرە تاقمەدا پێویستی بـەددانی پایـە نیـە لەبەرئـەوە پێویـستی بـە تاشـینی ددانەکانی تەنیشت ناکات و ڕوکەشیان بەسەردا ناکرێت.

چاکی و خراپی جۆرەکانی تاقم :

هەر جۆرێك لە تاقمە ددانەکان چاکی و خراپی تایبەتی خۆیان هەیە.بـۆ نمونە تاقمی جولاو هەرزانە و نەخۆش دەتوانێت بەئاسـانی لـە دەم دەریبکـات و پاکی بکاتەوە پاشان بیخاتەوە شوێنی خۆی بەلام لەبەر ئەوەی جـولاوە لەوانەیـە لەکاتی خواردن یان قسە کردن شوێن گۆڕکێ بکات و بجولێت.

تاقمی نەجولاو جـێگیر زیـاتر لـە ددانـە خواکردەکـانی نەخۆشـەکەوە نزیکترە لەشێوەو ڕوخسـاردا وەك لـە تـاقمی جـولاو ،کـاتی قسـەکردن ونـان خواردندا ناجولێت بەلام گرانەو پاککردنەوەیان ووردیەکی زیاتری دەوێت.

بەشی نۆیەم

پاک و خاوێنی دەم و
تاقمی ددانی جوڵاو

وەك باسمان کرد که یەکێك لە چاکیەکانی تاقمی جولاو بریتی یە لەوەی کە دەتوانرێت نەخۆش بەئاسانی دەریکات لە دەمی و پاش پاککردنەوە بیخاتەوە ناو دەمی. لەبەرئەوە ئەو نەخۆشانەی کە تاقمی ددانی جولاویان (تەواو یان نیوە)لەدەمدایە پێویستە ئەوە ڕچاو بکەن کە لەگەڵ پاك وخاوێن ڕاگرتنی دەم و ددانەکانی خۆیان دەبێت پاك وخاوێنی ددانەدەستکردەکانیش بەشێوەیەکی ڕێك و پێك و بەردەوام پێویستە.

پاك وخاوێنی تاقمی جولاوی تەواو:

دوای هەر ژەمێك لە خواردن دەبێت تاقمەکە لە دەم دەربکرێت لەپێشدا بەئاوی گەرم جوان بشۆررێت پاشان بەیارمەتی فلچە هەموو ڕووەکانی تاقمەکە بەتایبەتی ئەو ڕووەی لەگەڵ شانەکانی دەمدادەکەونە سەر یەك لە وردە خۆراك پاك بکرێتەوە .

پاك وخاوێنی دەم لە کەسێکی بێددداندا:

دوای هەرژەمێك خواردن که تاقمەکە لەدەم دەردەکرێت ، دەبێت دەم بەشێوەیەکی گشتی بەئاوی شلەتێن یان گیراوەیەکی ئاووخوێ بشۆرێت وە بەفلچەیەکی نەرم پوك پاك بکرێتەوە.

بۆ وروژاندنی جولەو هاتوچۆی خوێن لە ناو شانەی پوك و زیادبونی بەرگری پوك دەتوانرێت بەهۆی پەنجەی دەستەوە پوك بشێلرێت .بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانین پەنجەگەورەی دەست یان پەنجەی شایەتومان بخرێتەسەر شانەی شەویلگەی سەرەوەو خوارەوە و پەستان بخرێتە سەری .هەروەها دەتوانیت بەهۆی پشتی پەنجە گەورەوە مەلاشو بشێلرێت.﴿بەلایەنی کەمەوە ڕۆژی یەك جار پوك ومەلاشو بشێلرێت﴾

پاك و خاوێنی دەم ونیوە تاقمی جوڵاو:

نەخۆشێك كە نیوە تاقمی جوڵاوی لەدەمدایە پێویستە دوای هەرژەمێكی خواردن نیوە تاقمەكەی لەدەم دەربهێنێت و لەپێشدا ددانەكانی خۆی بەفڵچەو دەرمان پاشان بەدەزووی ددان پاكیان بكاتەوە.

پاشان بە فڵچەی دەم وددان یان فڵچەی تایبەت نیوە تاقمەكەش جوان پاك بكاتەوە بەتایبەت ناوەوەی قولاپەكان. ئەو كەسانەی كە نیوە تاقمیان لەدەمدایە پێویستە دوو فڵچە بەكار بهێنن ،یەكێكیان بۆ پاككردنەوەی تاقمەكە ئەویتریان بۆ پاككردنەوەی ددانە ماوەكانی خۆی.

چاودێری كردنی تاقمی ددانی جوڵاو:

بەدرێژایی شەو و ڕۆژ پێویستە بۆ ماوەیەك تاقم لەدەم دەربهێنرێت تاوەكو شانەی ناو دەم بحەوێتەوە پاش ئەوەی ماوەیەكی زۆر لەژێر پەستانی تاقمەكەدا بووە لەكاتی نان خواردندا .

زۆربەی ئەوانەی كەتاقمی ددانیان لەدەمدایە پێویستە لەكاتی خەودا تاقمەكانیان لەدەم دەربكەن .هەروەها لە كاتی خۆشۆردندا دەتوانرێت تاقمەكە دەربهێنرێت بخرێتە ناو ئاو یان گیراوەیەكی پاك كەرەوە .دەبێ ئەوە بزانرێت كە تاقمەكە لەماددەیەك دروست كراوە لەدەرەوەی دەمداپێویستە لە شوێنێكی شێداردا بێت (ناو ئاو) ئەگەر نا شێوەی تاقمەكە دەگۆڕێت.

لەكاتی خۆشۆردندا دەتوانرێت تاقمەكە دەربهێنرێت لەناو گیراوەیەكی پاكژكەرەوە دابنرێت گیراوەی پاكژكەرەوەش لەماڵەوە دەتوانرێت بەئاسانی دروست بكرێت بەتێكردنی كەوچكێكی چا لە سركە یان گیراوەی سپی

کەرەوەی ماڵەوە بۆ نـاو یـەك پـەرداخ ئـاوی شـلـەتێن گـیراوەی پاكژکـەرەوە دروست ئەبێت.

پاش دەرهێنانی تاقمەکە لەناو گیراوەپاكژکەرەوەکەدا لەژێرئاوی بەلۆعەدا جوان بشۆرێت پاشان بخرێتەوە ناو دەم.

چـاكتر وایـە تاقمەکـە هەفتـەی جارێـك بخرێتـە نـاو گیراوەیـەکی دژە میکرۆب بۆپاكژ کردنەوەی تاقمەکە لـە میکرۆب،بۆ پاكژ کردنەوە دەتوانرێـت گیراوەی سپی کەرەوەی ماڵەوە بەکاربهێنرێت.

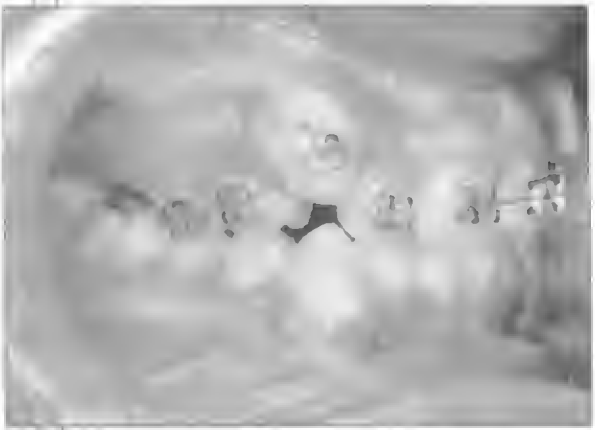
تاقمەکە بۆماوەی ٥ پێنج خولـەك لەناو گیراوەکەدا بەشـێوەیەك تاقمەکـە تـەواو داپۆشێت دادەنرێت ،پاشان دەردەهێنرێت و بـە ئـاو بـەجوانی دەشـۆرێت پـێش ئەوەی بخرێتەوە ناو دەم .

دەبێ ئاگاداری ئـەوە بـین کـە نابێـت لـە پێـنج خولـەك زیـاتر تاقمەکـە لـەناو گیراوەکەدا بێت چونکە ڕەنگ دەگرێت.

بەشی دەیەم

زانیاری دەربارەی ددان

ڕاستکردنەوە Orthodontic



لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ئاسایی واباوە کە ئۆرسۆدۆنتیك بەمانای ڕاستکردنەوەی ددان بەمەبەستی جوانییە بەڵام لەڕاستیدا ئەم زانستە زۆر فراوانترە لەو پێناسەیەوە کۆمەڵێ کاریتر دەگرێتەوە. ئۆرسۆدۆنتیك بەشێکە لەزانستی پزیشکی ددان کە مەبەستی ئەم زانستە دروست کردنی پەیوەندی دروست و بێ هەڵەیە لەنێوان پێکهاتەی دەم وچاو دا ،یان ڕێك کردنەوەی پەیوەندی نارێکی نێوانیانە. کاری سەرەکی زانستی ڕێك کردنەوەی ددان بریتی یە لەرێگری کردن لەدروست بوونی گۆڕانی هەمیشەیی نارێك لە پێکهاتەی دەم وچاودا ،کە بەهۆی دیاریکردن و پێشگیری و چارەسەری هەموو جۆرە پەیوەندیەکی هەڵە لەنێوان ددانەکان و پێکهاتەی چواردەوریان دەکرێت. ئەوە ڕوون و ئاشکرایە کە نارێکی دەم و ددان و ڕوخسار جگە لەوەی جوانی تێك دەدات لەوانەیەکێشە بۆ هەناسەدان ئاخاوتن ،نان خواردنیش دروست بکات.

باشترین تەمەن کە ڕاست کردنەوەی ددانی تێدا بکرێت:

کاتێك کە پێکهاتەی دەم وچاو لەماوەی گەشەدایە چارەسەر کردنی هەر ناهەمواریيەك لەپەیوەندی نێوان بەشەکانیدائەوا دەبێتەرێنمایی کەرێك بۆگەشەکردن و ڕێکردنەوەی ناهەمواریەکە ،لەبەر ئەوە لەکاتێکدا کە ئەم شانانە لەماوەی گەشەدان ڕاستکردنەوەی هەر ناهەمواریيەك بە کرداری ددان ڕێك کردنەوە ساناترە و کاتێکی کەمتری دەوێت .لەلایەکی ترەوە ڕێژەی سەرکەوتووی کارەکە زیاترە .

بەڵام دوای تەواو بوونی گەشەی پێکهاتەکانی دەم وچاو وشێوە گرتنی ئەگەر ناهەمواریيەك هەبێت ئەوا ماوەیەکی زۆرترو کارێکی زیاتری دەوێت هەروەها ڕێژەی سەرکەوتووی کارەکە کەمتریشە. چاکترین تەمەن کە سەردانی

پزیشکی ددان بۆ زانینی هەر ناهەمواریيەك کە پێویستی بەکرداری ڕێك کردنەوە هەبێت کاتی دەرهاتنی ددانە هەمیشەیی یەکانی پێشەوەیە.
چارەسەری زۆربەی ئەو ناهەموارییانەی کەپێویستیان بەرێك کردنـەوەی ئێسـکی شەویلگە هەبێت چاکترە لە کچدا پێش تەمەنی ١٣ساڵی وە لە کوڕەکاندا پێش تەمەنی ١٥ ساڵی بێت.
هەرچۆنێك بێت دایکان وباوکان پێویستە ئـەوە ڕچـاو بکـەن کەهـەرکاتێ هـەر ناهەمواریيەك یان ناڕێکییەکیان لـەشەویلگە یان دەم و ددانی منداڵەکانیان بـەدی کرد،یان دوچاری خوویەکی خراپ وەك(پەنجـە مـژین، نینـۆك جـوین) پێویسـتە بەزوترین کات سـەردانی پزیشـکی دەم وددانـی پسـپۆری ددان ڕسـتکرنەوەی پێ بکرێت.

چۆن خۆمان بپارێزین لە توشبوون لەهەر جۆرە ناهەمواریيەك لە دەم وددان و شەویلگەکاندا ڕوبدات

ئەگەرچی هۆکاری بۆماوە کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسـەر چـۆنێتی پەیوەندی شەویلگە و دەم وچاو،بەلام بەرچاو کردنی ئەم ڕێنمایانـەی خـوارەوە دەتوانرێت تاڕادەیەکی زۆر ئەو ناهەموارییانە ڕێگری لێ بکرێت:-

١) گرنگی دان بەددانە شیرییەکانی منداڵ و چاودێریکردنیان:

پشت گوێخستنی ددانە شیرییەکان دەبێتە هۆی زوو لەدەستدانی ئـەم ددانانەو نارێك دەرهاتنی ددانە هەمیشەیی یەکان لەدەمدا.دوابەدوای دەرهـاتنی ددانە شیرییەکانی منداڵ پێویستە یارمەتی منداڵ بدرێت بۆشـۆردنی دەم وددانـی بەفلچەو دەرمان .باشتر وایە دایکان و باوکان لەبەرامبەر ئاوێنـەدا بـۆ ماوەیـەك

دەم وددانی منداڵەکەیان بشۆن بۆ ئەوەی منداڵەکە ڕێگەی زانستی شۆرینی دەم وددانی فێربێت،بەڵام ئەگەر منداڵەکە پێداگری لەوە دەکات کە خۆی دەبێ دەم وددانی بشوات پێویستە دایکان وباوکانیش لە هەمان کاتدا دەم وددانیان بشۆن تاوەکو منداڵەکە ڕێگەی زانستی دەم وددان شۆرین فێربێت. ئەو دایك وباوکانەی کە بەشێوەیەکی بەردەوام دەم وددانیان دەشۆن نمونەیەکی زیندوون بۆ منداڵەکانیان تاوەکو لێیانەوە فێری دەم و ددان شۆردن بن.

٢) سەردانی پزیشکی دەم و ددان:

سەردانی پزیشکی دەم و ددان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك و بینینی پزیشکی دەم وددان و وەرگرتنی زانیاری تەندروستی لێی بەتایبەتی دوای دەرهاتنی یەکەم ددانی هەمیشەیی دەتوانرێت ڕێگرێك بێت لە توشبوون بەهەر ناهەموارییەك لە شەویلگەو دەم و ڕوودا.

٣) ڕێگە نەدان بەمنداڵ بەفێربوونی هەندێ خووی خراپ:

هە ندێ لەو خووە خراپانەی منداڵ کەکار لەڕێك وپێکی دەم و ددان و شەویلگە و ڕوو دەکات بریتین لە(پەنجە مژین ،پاڵ پێوەنانی زمان بەرەو ڕووی پێشەوەی دەم،مژین و جوینی لێو،جوینی نینۆك)

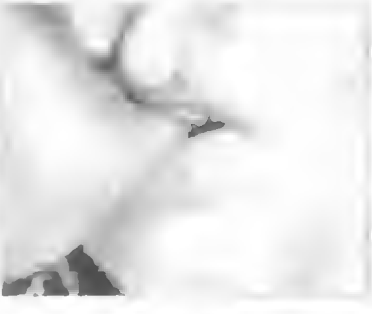
لەبارەی چۆنێتی دروست بوونی هەر ناهەمواریەك لە ئەنجامی ئەم خووە خراپانەوە لە خوارەوە کەمێك باس دەکەین.

مژینی پەنجە:

مژینی پەنجە گەورە یان هەر پەنجەیەکی تر یەکێکە لەو خووە خراپانەی کە لەوانەیە لە تەمەنی منداڵیدا لە منداڵدا هەبێت ئەگەر چی ئەم کارە لەوانەیە دەربڕی برسێتی و ئاگادار کردنەوەیەك بێت بۆدایکان و

باوکان بۆ ئەوەی ئاگاداری خۆراکی بن،بەڵام مانەوەی ئەم خووە بۆ پاش تەمەنی دوو تاسێ ساڵی دەتوانێت گۆڕانکاری هەمیشەیی لە ئێسك وددانەکانی شەویلگەی سەرەوەی منداڵدا دروست بکات.

هەندێ لە منداڵان لە کاتی دەرهاتنی ددانەکانیاندا حەز دەکەن کە پەنجەکانیان یاخود تەنانەت دەستیشیان بەنە ناو دەمیان لەبەر ئەوەی لەکاتی دەرهاتنی ددانەکاندا پەستان لەسەر پوك دروست دەبێت،لە بەر ئەوەی کە بەهۆی پەنجە یان دەستیان تارادەیەك ئارامی بۆ منداڵەکە پەیدا دەبێت دەتوانرێت لە ئامێری پزیشکی کە بەددانەکانەوە گیر دەبێت سود وەرگیرێت تاوەکو منداڵ فێری پەنجە مژین نەبێت. لە ئەنجامی پەستانی بەردەوامی پەنجە یان دەست لەسەر ڕووی ددانەکان و ئێسکی پێشەوەی مەڵاشو ئەم بەشەی شەویلگەی سەرەوە و ددانەکانیش بەرزتر لە ئاستی خۆیان دەردەچن وردە وردە ماوەی نێوان هەردوو شەویلگەکە زیاد دەبێت وە ددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی سەرەوە بۆ دەرەوە و ددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی خوارەوە بۆ ناوەوە خوار دەبن .وە لە نێوان ددانەکانی شەویلگەی خوارەوە و سەرەوەدا بۆشایی دروست دەبێت. بەشێوەیەك کە شەویلگەی سەرو خوار وەددانەکانیشیان بەیەك ناگەن. بەم حاڵەتەش لە پزیشکی ددانـدا دەوترێت Open Bite ئۆپن بایت.



ئەو منداڵانەی کە دووچاری ئەم جۆرە حاڵەتە دەبن کاتی خواردنەوەی ئاو یان خواردنی خۆراك ناچار زمانیان دەخەنە ئەو بۆشاییە تاوەکو خۆراك یان ئاوی ناو دەمیان نەیەتەدەرەوە. پەستاوتنی زمان لەم بۆشاییەداجگە لە ناشیرینی منداڵ

هەروەها دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئەو بۆشاییەی نێوان ددانەکانی شەویلگەی سەر و خوار وە ناهەمواریەکە زیاتر دەکات.
لەلایەکی ترەوە پەستانی پەنجە ڕێگە نادات کە بنکەی لوت بەرەو خوار گەشە بکات و بجولێت وەلەشوێنی دیاری کراوی خۆی بوەستێت. بەم شێوەیە مەلاشوی منداڵ چاڵ دەبێت و لەوانەیەگرفت بۆ هەناسەدان دروست بکات لەم جۆرە ناهەمواریەدا لێوەکانیش بەیەك ناگەن وە شێوەیەکی سروشتیان نابێت .

پاڵ پێوەنانی زمان بەرەو پێشەوەی دەم:

هەندێ لەمندالان وافێربوون کەهەمیشە پاڵ بەزمانیانەوە دەنێن بەرەو پێشەوەی دەم بەتایبەتی کاتێ کە ئاو یان لیکی دەمیان قوت دەدەن .ئەم کارەش دەبێتە هۆی ئەوەی ماوە لەنێوان ددانەکانی پێشەوەی هەردوو شەویلگەدا دروست ببێت.

مژین یان جوینی لێو:

هەندێ منداڵ زۆرجار لێوەکانیان بە تایبەت لێوی خوارەوە دەجوون بەم شێوەیە لێوی خوارەوە بەشێوەیەکی یەك لەدوای یەك دەکەوێتە ژێرددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی سەرەوە لە ئەنجامدا ئەم ددانانە بەرەو ڕووی دەرەوە لار دەبنەوە .لەلایەکی ترەوە ددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی خوارەوەبەرەو ناوەوە (بەرەو ناو دەم)لار دەبنەوە .
لەبەر ئەمە وەك حالەتی پاڵ پێوەنانی زمانە کە بۆ پێشەوە ماوەلە نێوان ددانەکانی شەویلگەی سەر و خواردا دروست ئەبێت هەمان گرفتی جوانی و هەناسە دروست ئەکات.

جوینی نینۆک:

جوینی نینۆك لەوانەیە شێوازییەکی کەم لەچۆنێتی ڕیز بوونی ددانەکاندا دروست بکات.لەکاتێکدا کە منداڵەکەتان یەکێك لەم خووانەی هەیە لەترساندن وسەرزەنشت کردنیان خۆتان دوور بگرن وە لەکەمترین کاتدا بیبەنە لای پزیشکی دەم وددانی پسپۆری ڕاستکردنەوەی ددان .

پێویستە ئەوەمان لەیاد بێت کە بەکارهێنانی ئەو ڕێگایانەی کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵەکە خێرا واز لەو خووە بێنێت ڕێگەیەکی تەندروست و چاك نیە و دەتوانێت کاریگەری خراپ لەسەر دەروونی منداڵکە دروست بکات.

بەشی یانزەیەم

دەرهێنانی

پێکهاتەی ناوەوەی ڕەگی ددان

هەر وەك چۆن لە باس کردنی پێکهاتەی ددانـدا باسمـان کـرد کـەکرۆکی ددان دەکەوێتە ناو ئەوبۆشایی یەی کە لەناوەڕاستی ددانداپە. ئەم بۆشایی یە لە تـاجی ددانەوە درێژدەبێتەوە تا کۆتایی ڕەگی ددان بەشی زۆری ئەم بۆشـایی یـە لـەناو ڕەگی ددانداپە کە پێ ی دەوترێت ROOT CANAL کەنالّی ڕەگ.

هەرکاتێك ددان بەهۆی کلۆر بوون ،لێدان یان هەر هۆیەك توشی زیان بێت بەپێی ڕێژەی ئەو لێدان و زەرەرە توشی کرۆکـی ددانەکـەبووە*، ددانەکـە پەرچە کردار پیشان دەدات و ئازاری ددان دروست دەبێت.

هەندێئازاری ددان تەنها بەهۆی هۆکارە بزوێنەرەکانەوە دەبێـت وەك(خـواردن وخواردنـەوەی سـارد یـان گـەرم ،هـەوا،.شـیرینی و ...هتـد وە دوای نـەمانی هۆکارەکـە ئازارەکـە نامێنێـت ،واتـە ئازارەکـە کـەمتر لـە یـەك خولـەك دەخایەنێت.هەنـدێجار لەوانەیـە دوای نـەمانی هۆکارەکـەش ئـازاری ددانەکـە بۆماوەی چەند خولەکێك یان چەند کاتژمێرێك بمێنێتەوە،یان لەوانەیە کـەئازاری ددانەکە بەبێ بوونی هیچ هۆکارێکی بزوێنـەر دروسـت ببێـت ،بۆنمونەلەشـەودا نەخۆشەکە لەخەو هەلّدەستێنێت. لەحالّەتێکدا کە ئازاری ددانەکە تیژپەڕە ئـەوا ئەو زیانەی کە بەکرۆکی ددانەکە گەشتووە دەتوانرێت چاك بکرێتەوە و ئازارەکە نەهێلّرێت ئەویش بەچاککردنەوەی تاجی ددانەکە.

لە و حالّەتانەدا کە ئازارەکە درێژ خایەنە یان لـەکاتی شـەودا بـەبێبوونی هـیچ هۆکارێکی بزوێنەر دروست ئەبێت ،ئەوە ئیتر ئەو زیانەی کە بە کرۆکی ددانەکە گەشتووە چاك نابێتەوە و دەبێت یەکەم جار چارەسەری کرۆکی ددانەکە بکرێت پاشان تاجی ددانەکە چاك بکرێتەوە.

---

* پێویستە ئاگاداری ئەوەبین کە هەر زیا نێك تووشی کرۆکی ددان بێت مەرج نیە ئازاری لەگەڵدابێت هەندێجار تەواوی کرۆك لەناو دەچێت بێ ئەوەی هەست بەئازار بکرێت،

لەبەر ئەوەی زۆربەی کرۆکی ددان دەکەوێتە ناو ڕەگی ددانەکەوە چارەسەرکردنی کرۆکی ددان پێی دەوترێت چارەسەر بەڕیشەکێش کردنی ددان Root Canal Therapy

زۆربەی خەڵك دەستەواژەی دەمار کوشتن یان دەمار دەرهێنان بۆ چارەسەری ڕیشەکێش کردنی ددان بەکاردەهێنن وادەزانن کە قۆناغەکانی چارەسەر بەم شێوەیە یەکەم جار دەمارەکە دەمرێنرێت و پاشان لە ناو ددانەکە دەردەهێنرێت،بەڵام لەڕاستیدا ئەم دوو دەستەواژەیە هەردوکیان هەڵەن.

چارەسەری ڕیشەکێش کردنی ددان بریتی یە لە پاککردنەوەی تەواوی بۆشایی ڕەگی ددان بە هۆی ئامێری تایبەت و چاك بەیارمەتی گیراوەیەکی شۆرەر بەجۆرێك کە لەگەڵ دەمارەکەدا تەواوی پێکهاتە نەرم وپیس بووەی عاجی ناو ڕەگی ددانەکە بێتە دەرەوە و پاشان شێوەیەکی تایبەت دەدرێت بە ناوەوەی ڕەگی ددانەکە و بە ماددەی تایبەتی پڕدەکرێتەوە .

لەبەر ئەوە چارەسەری ڕەگی ددان بە٣ سێ قۆناغ ئەنجام دەدرێت:

١) پاککردنەوەی بۆشایی ناوڕەگی ددان.

٢) شێوە پێدانی بۆشایی ناو ڕەگی ددان.

٣) پڕکردنەوەی بۆشایی ناو ڕەگی ددان.

پاش پڕکردنەوەی بۆشایی ڕەگی ددان ،تاجی ددان بەشێوەی کاتی دادەپۆشرێت، وە بۆ چاکردن و پڕکردنەوەی بەتەواوەتی پێویستە سەردانی پزیشکی ددانی پسپۆری ددان پڕکردنەوە بکرێت. بەڵام ئەگەر بەشی زۆری تاجی ددان نەمابێت و پێویستی بە ڕوکەش هەبێت پێویستە سەردانی پزیشکی ددانی پسپۆری ددان دروست کردن بکرێت.

ئایا ددانێ کە چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددانی بـۆ کرابێـت ئـەو ددانە مردووە؟

نەخێر ژیان یان مردنی ددان پەیوەندی بە سـەلامەتی شـانە ڕاگرەکـانی دەوروبەری ڕەگی ددانەکەوە هەیە. لەبەرئەوەی ددان لەشـانەکانی دەوروبـەری ڕەگی ددانەکە خۆراك وەردەگرێت.شانەکانی دەوروبەری ڕەگی ئەو ددانەی کە چارەسەری ڕەگی ددانی بۆ کراوە زینـدووە، وەلـەم جـۆرە چارەسـەرەدا تـەنها مولولـەی خوێن ،دەماری ئازار گەیەنەر و عاجی پیس بووی ناوبۆشایی کرۆکی ددانەکە لە تاج و ڕەگـی ددانـدا لابـراوە .لەکاتێکـدا کـە مولولـە و دەمـاری چواردەوری ددانەکە زیندوون لە بەرئەوە ددانێك کە چارەسەری ڕەگی ددانـی بۆکراوە زیندووە و مردوو نیە.

کاتێك کە ددانەکە لە گەشەو نمادایە بوونی مولولـەی خـوێن و دەمـار لـە نـاو کرۆك ورەگی ددانەکە پێویستە بۆ گەشەو تەواو بوونی گەشەی بەلاّم کاتـێ کـە ددانەکە لەگەشە دەبێتەوە ئەوا دەتوانێت بە بێ بوونی مولولـەی خـوێن کـاری خۆی لەدەمدا بکات هەروەك ددانەکانی تر کاری خۆی بکات .

ئایا چارەسەری کرۆك ورەگی ددان بەئازارە؟

زۆربـەی خـەڵك وا تێدەگـەن کـە ڕووت کـەناڵ (ROOT CANAL) ڕیشەکێشکردنی ددان زۆر ئازار بەخشـە ئـەم تێگەیشـتنەش لەئـەنجامی ئـەوەوە هاتووە کەوا دەزانن چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان بریتییە لە دەمار کوشـتن یـان دەرهێنـانی دەمـارە، لەئەجامـدا وابیردەکەنـەوە کاتێـك کـە دەمارەکـان دەردەهێنرێن یان دەمرێنرێن پێویستی بەبەرگەگرتنی ئازارێکی زۆرە، لەبەرئەوە بە ترس و دڵەڕاوکێوەبۆ چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان دەڕوانن.

ئەمڕۆ بەهۆی بەکارهێنانی ڕێگەی جیاوازی بێهۆشکردنو سڕکردنی جێگەیی زۆربەی نەخۆشەکان لەماوەی چارەسەردا هیچ ئازارێك هەست پێناکەن.

ئایا دوای چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان هەست بەئازار دەکرێت؟

هەمیشە نەخێر، بەلاّم هەندێك جار چەند ڕۆژی یەکەمی دوای چارەسەرەکە لەوانەیە ددانەکە هەستیار بێت بۆ بەرکەوتن، پەستان بەهۆی ئەو هەوکردنەی کەلەشانەکانی چواردەوری ددانەکە لەئەنجامی کاری چارەسەرەکەوە دروست بووە. بەتایبەتی ئەگەر پێش چارەسەرەکە ئازاری هەبوبێت یان لەسالآنی پێشووتر چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددانی بەناتەواوی بۆکرابێت لەم کاتانەدا ئەگەری بوونی ئازار دوای چارەسەرەکە زۆرە. دوای ڕیشەکێشکردنی ددان ڕاستەوخۆ پزیشکی ددانەکە دەرمانی دژە هەوکردن دەنوسێت بۆئەوەی لەکاتی هەستکردن بەئازار بەکاربهێنرێت.

ئایا ڕیشەکێشکردن بۆ هەر ددانێك دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕەنگی ئەو ددانە؟

ئەم بیروبۆچوونەی کەوا تێدەگات دوای چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان ڕەنگی ددانەکە ڕەش دەبێت لەوانەیە لەئەنجامی چارەسەری ناتەواو یان هەڵەیەکەوە بوبێت کە لەڕابردوودا بەهۆی پزیشکی ددانی کەم ئەزموونەوە ڕووی دابێت، بەهۆی چارەسەری ناتەواوی ڕیشەکێشکردنی ددان یان بەکارهێنانی ماددەی ڕەنگ دروستکەر بۆ پڕکردنەوەی بۆشایی ڕەگی ددان دوای چارەسەر گۆڕان بەسەر ڕەنگی ددانەکەدا دێت.

پێویستە ڕەچاوی ئەوە بکرێت کەبەتەواوی چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان نابێتە هۆی گۆڕانی ڕەنگی ددانەکە بەڵکو بەپێچەوانەوە لەگۆڕینی ڕەنگی ددانەکە کەلەئەنجامی هەوکردنەوە پەیدا دەبێت ڕێگری دەکات زیاتر لەوەش ئەگەر ددانەکە بەهۆی خوێنبەربوونی ناوەوەی کرۆکو ڕەگ لەئەنجامی لێدانەوە بێت دوای چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان تا ڕادەیەکی زۆر وەك ڕەنگی ئاسایی خۆی لێدێتەوە.

نەشتەرگەری ڕەگی ددان چییە؟

هەندێ جار لەوانەیە لەگەڵ ئەوەشدا کە چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددان بەتەواوی کراوە بەڵام ددانەکە توشی ئازار دەبێتەوە کە ئەمەش بەهۆی هەوکردنی شانەکانی دەوروبەری ددانەکەوە دەبێت بەتایبەت شانەی دەوروبەری لوتکەی ڕەگی ددان لەم کاتەشدا لەوانەیە پزیشکی ددان وا بەچاك بزانێت کە شانەکانی دەوروبەری ڕەگی ددان بداتەلاوە بەکاری نەشتەرگەری پاشان شانە گەنیوە هەوکردووەکان لاببات کۆتایی ڕەگی دانەکە ببڕێتو لایببات بەم کارەش دەوترێت بڕینو لابردنی لوتکەی ڕەگی ددان (APICECTOMY). لەوانەیە دوای بڕینو لابردنی لووتکەی ڕەگی ددان ماددەیەکی پڕکەرەوە لەکۆتایی بۆشایی ڕەگی ددان دانرێت تاوەکو بەشێوەیەکی تەواوبگیرێت ئەم کرداری پڕکردنەوەیە پێی دەوترێت پڕکردنەوەی هەڵگەڕاوە (RETROGRADE FILLING)، ئەم کارەش ئازارێکی زۆر دروست ناکاتو نەخۆش ڕۆژێك دوای نەشتەرگەریەکە دەتوانێت کاروفرمانی ڕۆژانەی خۆی ئەنجام بدات.

بەشی دوانزەیەم

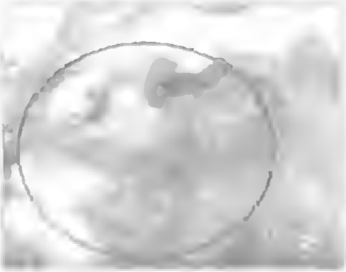
چاودێری کردنی دەم ودداندان

لە ماوەی سکپڕیدا

هەندێ لەژنان باوەڕیان وایە کە لە ماوەی هەر سکپڕیەکدا یان منداڵبوونێکدا هەندێ لەددانەکانیان کلۆر بوون و لەناو چوون،لەبەرئەوەی کۆرپەلە کالیسیۆم لەددانەکانی دایکی وەردەگرێت!ئەم بیروبۆچوونەش هیچ بنەمایەکی زانستی نیە وە لێکۆڵینەوەش دەریخستووە کە دووگیان بوون هیچ کاریگەریەکی لەسەر کلۆر بوونی ددانەکان نیە.

کلۆر بوون و لەدەستدانی ددانەکان لەماوەی دووگیانیدا پەیوەندی بەپشت گوێ خستنی پاك وخاوێنی دەم وددانەوەیە.ژنی سکپڕ دەبێ ئەوەی لەبیر بێت کە لەماوەی سکپڕیدا دەبێت زیاتر ئاگاداری پاك وخاوێنی دەم وددانی بێت.لەبەرئەوەی لەم ماوەیەدا بواری وا دەرەخسێت کە نەگەری کلۆربوونی ددان ونەخۆشی پوك زیاد دەکات.هەندێ لەو بوارانەش بریتین لە:-

هەستیاری و وەرەمی پوك:



بەهۆی گۆڕانی هۆرمۆنیەوە پوك هەستیار دەبێت و لەوانەیە کە وەرەمێك یان بەرزبوونەوەیەك لەبەشێك لەشانەی پوك لە دوای مانگی سێ یەمی سکپڕی یەوە دروست ببێت و ڕووی هەندێ لەددانەکان داپۆشێت کە پێی دەوترێت وەرەمی سکپڕی.

هەستیاری پوك و وەرەمی سکپڕی لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی کە ژنی دووگیان نەتوانێت فلچەودەرمان ،دەزووی ددان بە چاکی بەکاربهێنێت. وەلەئەنجامدا قەتماغەی میکرۆبی کە هۆکاری کلۆربوونە ماوەیەکی زیاتر لەسەر ڕووی ددانەکان دەمێنێتەوە.

مەگیرانی :

لەسێ مانگی یەکەمی سکپڕیدا لەوانەیە جۆرێك حاڵەتی تەمەڵی،دڵ بەیەکدا هاتنەوەو ڕشانەوە هەبێت کەپێی دەوترێت مەگیرانی و بێزوو کردن .ئەم حاڵەتەش بەهۆی هەڵمژینی بۆنی هەندێ مادده یان خۆراکەوە زیاد دەکات .چەند بارەبوونەوەی ڕشانەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕووی ددانەکە بەشێوەیەکی بەردەوام بکەوێتە بەر ترشەڵۆکی گەدەوە،وەك لە باسی کلۆری دداندا باسمان کرد کە مادده ترشەکان دەتوانن کە شانە بەهێزەکانی ددان شی بکەنەوە.

خواردنی شیرینیو ترشی بەڕێژەیەکی زیاد:

ئافرەتی سکپڕ لەوانەیە هەندێ خوی نائاسایی هەبێت کە حەز لەترشیو شیرینی زۆر دەکەن و زۆری دەخۆن ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕێژەی کلۆری ددانو نەخۆشی پووك زیاد بکەن.

بچوکبوونەی قەبارەی گەدە:

لەماوەی سکپڕیدا بەتایەتی لەمانگەکانی کۆتایی سکپڕیدا قەبارەو توانای گەدە کەم دەبێتەوە لەبەرئەوە ئافرەتی سکپڕ برێکی کەمتر خۆراك لەهەر ژەمێکدا دەخوات و بەڵام ژمارەی ژەمی زیاتر دەخوات،وەکەمتر دەم وددانیشی دەشوات لەبەرئەوە ئەگەری کۆبوونەوەی میکرۆب و خۆراك لەسەر ڕووی ددانەکە و دروستبوونی کلۆری ددانو نەخۆشی پووك زیاد دەکات.

چۆن دەتوانین لەکلۆربوونی ددانو نەخۆشی پووک لەماوەی سکپڕیدا ڕێگری بکەین؟

باشتر وایە لەهەمان مانگە سەرەتاییەکانی سکپڕیدا بۆپاراستنی تەندروستی ددانەکانو پووك سەردانی پزیشکی دەم وددان بکرێ تاوەکو پزیشکەکە ڕێگە چارەی زانستی بۆ ڕێگری لەکلۆربوونو نەخۆشی پووك فێری ئافرەتی سکپڕ بکات.

دوای هەر ژەمێك خۆراك یان خواردنی هەر شتێك دەم وددان دەبێت بەفلَچەو دەرمان بشۆرێت بەتایبەتی دوای خواردنی ماددە شەکرەمەنیەکان. وەداوی هەر ڕشانەوەیەك بەفلَچەو دەرمان یان بەلایەنی کەمەوە بە تەواوەتی بە ئاو دەم وددان بشۆرێت.

کاتی گونجاو بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی دەم وددان لەئافرەتی سکپڕدا :

بەشێوەیەکی گشتی ماوەی سکپڕی نۆ مانگە دابەش دەکرێت بۆ سێ ماوەی سێ مانگی بەم جۆرەی خوارەوە:

- ✓ سێ مانگی یەکەم
- ✓ سێ مانگی دووەم
- ✓ سێ مانگی سێیەم

کاتی گونجاو و لەبار بۆ سەردانی پزیشکی ددان لەلایەن ئافرەتی سکپڕەوە دووجار لە سێ مانگی یەکەمو جارێك لەسێ مانگی دووەمو جارێکیش لەسێ مانگی سێیەمدا دەبێت.بەدرێژایی ئەم سێ ماوە گۆڕانکاری جیاواز لە جەستەی دایكو کۆرپەلەدا ڕوودەدات.

سێمانگی یەکەم:

شانە جیاوازەکانی جەستەی کۆرپەلە لەماوەی ئەم سێ مانگەدا دروست دەبن، لەم ماوەیەدا کۆرپەلە زۆر هەستیارە بۆ هەرماددەیەکی بزوێنەر،وەئەگەری لەناوچوونی کۆرپەلە زۆرە، هەروەها لەم ماوەیەدا دایك بەدەست هەندێ دیاردەوە دەناڵێنێ وەك دڵ بەیەكدا هاتن، ڕشانەوە، نەبوونی ئارەزوو بۆ خۆراك گۆڕانکاری لەکاری دڵو بۆرییەکانی خوێندا،لەبەرئەوە چاکتروایە چارەسەری درێژخایەن بۆدەم وددان لەم ماوەیەدا نەکرێت.

لەسەردانی یەکەمی ماوەی سێ مانگی یەکەمدا ددانەکانی دایك سەیر دەکرێتو چاودێری دەکرێت ئەو تیشکە (أشعە) ددانەی کە پێش سکپڕی گرتوویەتی سەیر دەکرێت ئەو ددانانەی کە ئەگەری کلۆربوونیان هەیە پێش تەواوبوونی ماوەی سك پڕییەکەی دیاری دەکرێنو سەرە بۆ نەخۆشەکە دادەنرێت تاوەکو لە سێ مانگی دووەمدا چارەسەری بۆ بکرێت، هەروەها ڕێگەی زانستی شۆردنی دەم وددان بە بەکارهێنانی فلچەو دەرمانو چۆنیەتی بەکارهێنانی دەزووی ددان لەم سەردانەدا فێری ئافرەتی سکپڕ دەکرێت.

لەسەردانی دووەمی سێ مانگی یەکەمی سکپڕیدا ڕەچاوکردنی پاك وخاوێنی دەم وددان لەلایەن ئافرەتە سکپڕەکەوە هەڵدەسەنگێنرێت، وەهەروەها گۆڕانکاری شانەی پووك لەئەنجامی کاریگەری هۆرمۆنەکانەوە سەیردەکرێتو ئامۆژگاری تەندروستی پێدەدرێت.

سێ مانگی دووەم :

ئەم ماوە باشترین ماوەیە بۆچارەسەری ناتەواوی دەم وددان لەماوەی سکپڕیدا چونکە شانەکانی جەستەی کۆرپەلە دروست بووە لەماوەی پێگەشتن و

گەشەیدایە وە ئەو دڵ بەیەکدا هاتنەی سەرەتای سکپڕیەکەیدا هەبووە تارادەیەك نەماوە .

ئافرەتی سکپڕ بەئاسانی دەتوانێت لە سەر کورسی پزیشکی ددانەکە بۆ چارەسەر دابنیشێت بەبەراورد بە سێ مانگی یەکەمی سکپڕیەکەی ،لە بەر ئەوە دەتوانین ئەو چارەسەرانەی کە پێویستن بۆ ئافرەتە سکپڕەکە بیکەین.

بەکارهێنانی بەنجی مەوزوعی(ئەو بەنجەی کە تەنهائەندامێك یان بەشێکی ئەندامێکی جەستەی مرۆڤ سڕ دەبێت)هیچ زیانێکی نیە ،هەروەها لەکاتی پێویستدا لەوانەیەپزیشکی دەم وددان دوا چارەسەر ئەنتی بایۆتیك (دژە ژیان) ی بۆ بنوسێت کە هیچ ڕێگرییەکی نەبێت لە لایەن تەندروستی یەوە،

دەبێت ئەوە ڕچاو بکرێت کە ئەگەر ددانێك هیچ ناهەمواریەك بۆ ئافرەتی سکپڕ دروست نەکات ئەوا پێویستە کە چارەسەرەکانیان بۆ دوای تەواوبوونی ماوەی سکپڕیەکە دوابخرێت.

سێ مانگی سێیەم:

لەم ماوەیدا گەشەوپێگەشتنی کۆرپەلە بەردەوامە بەخێرایی یەك کە زیاترە لەوەی کە لەشەش مانگی پێشوتردا ڕووی داوە.

ئافرەتی سکپڕبەهۆی زۆر بوونی کێشی کۆرپەلەوە ناتوانێت بۆماوەیەکی زۆر لەسەر کورسی پزیشکی دەم و ددان بەڕاکشاوی بمێنێتەوە.لەبەرئەوە پێویستە چارەسەری کەم خایەن و حاڵەتی کتوپڕ بکرێت.

لە سەردانی ئەم سێ مانگەی کۆتایی بۆ لای پزیشکی ددان ئەو خاڵانەی کە پێویستن لە بارەی دەرهاتنی ددانی منداڵەکەی و چاودێری کردنی ددانەکانی لەماڵەوە،هەروەها سەردانی پزیشکی دەم وددانی پسپۆڕی منداڵان بە ئافرەتە سکپڕەکە دەوترێت .

نەخۆشییەکانی دەم و ددان

ئافرەتی سکپڕ دەبێت ئەوە بزانێت کەلە هەر ماوەیەکی سکپڕیدا چارەسەری کتوپڕی دەم وددان دەتوانرێت بکرێت ،لەبەر ئەوە بۆ هێور کردنەوەو نەهێشتنی ئازار نابێت بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن هێورکەرەوەو لابەری ئازار بەکاربهێنێت،بەڵکو پێویستە خێراسەردانی پزیشکی دەم وددان بکرێت .

لەگەڵ ئەوەشدا بەکارهێنانی هەر دەرمانێك خۆ بە خۆ بۆ دایك و کۆرپەلەش زیان بەخشن، لەبەرئەوە نابێت هیچ جۆرە دەرمانێك بەبێ ڕوخسەتی پزیشك یان پزیشکی دەم وددان بەکاربهێنرێت.

لەو کاتەدا کە ئافرەتی سکپڕ پزیشك یان پزیشکی ددان ئاگاداری سکپڕیەکەی بن وە دەرمانێکی بۆدەنوسن ئەو دەرمانە هیچ زیانێکی نابێت و بگرە زەروریشە،بەکارنەهێنانی دەرمانەکە لەوانەیە زیان بە ئافرەتەکە و کۆرپەلەکەش بگەیەنێت.

بەشی سیانزەیەم

مێژووی پزیشکی لە

پزیشکی ددان‌دا

گرنگی مێژووی پزیشکی لە پزیشکی دداندا:

هەموتان بەدرێژایی تەمەنتان بەهۆی نەخۆشـی ئەندامەجیاوازەکانتانـەوە یان بۆ ئاگابوون لـە باری تەندروستی خۆتان چەند جارێـك سـەردانی پزیشـکتان کـردووە. هـەروەها لەوانەیـە بـەهۆکاری جیـاواز بۆماوەیـەك لـە نەخۆشـخانە کەوتبن،ئـەوەی لـە سـەردانکردنی پزیشـك و داخـلّ بوونتـان لـە نەخۆشـخانە ڕوویداوە مێژووی پزیشکی بۆ تۆ دروست ئەکات.

بەداخەوە دەتوانم بلّێم کە زۆربەی خەلّك ئاگای لە مێژووی پزیشـکی خۆی نیە ،ئەم حالّەتەش ئاسایی یە چونکە سروشتی مرۆڤ واخولقـاوە کـە شـتی زوو لەبیر بچێتەوە.لە بەر ئەوە چاکتر وایە کە هەر یـەکێك بـۆ خـۆی فـایلێکی هەبێت بۆ نوسـینی حالّـەتی تەندروسـتی و سـەردانەکانی بـۆ لای پزیشـك ئـەم زانیاریانەی لای خوارەوەی تێیدا بنوسرێت:

١-نیشانەکانی ئەو نەخۆشی یەی کەئازاری داوی.

٢-ناونیشانی تەواوی ئەو پزیشکەی کە چارەسەری کردووی.

٣-بەرواری سەردانی پزیشك.

٤-ئەو دەرمانانەی کە بۆت نوسراوە.

٥-کات و ماوەی بەکارهێنانی دەرمانەکان.

٦-ئـەو ئەشـیعە و وێنانـەی کـە بـۆ هـەر بەشـێکی لاشـەتان گـیراوە هەلّبگیرێت.

٧-ئـەو شـیکارانەی (فەحصـانە) کـە پزیشـك بـۆی نوسـیویت و ئەنجامەکانیان.

٨-بەرواری چاکبونەوە.

پیاچوونەوەی ئەم فایلە لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا یارمەتیدەرت دەبن:
١-لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیەکەی پێشوو بێ هەوودە خۆت نیگەران مەکە.
٢-بە ئاسانی پەیوەندی بە پزیشکەکەی خۆتەوە بکەو کاتی سەردان دیاری بکە.
٣-بەپێدانی ناوی دەرمانەکانی پێشوو وئەشعە کۆنەکان یارمەتی پزیشکەکەدەدەیت لە دیاری کردنی نەخۆشیەکەت.
٤-ئەگەر نەتوانرا لەبەر هەر هۆیەك پەیوەندی بە پزیشکەکەی خۆتەوە بکەیت وە ناچار بیت سەردانی پزیشکێکی تر بکەیت ئەوا بە پێدانی فایلی مێژووی پزیشکی خۆت لەبەزایە نەچوونی کاتی خۆت وپزیشکەکەش یارمەتیدەر دەبیت،وەبەپێدانی ئەشعە کۆنەکان لەوانەیە پێویستی بەگرتنی ئەشعەی نوێ نەکات. گرنگی بوونی مێژووی پزیشکی لەو کەسانەی توشی نەخۆشی گشتی و درێژخایەنەکان وەك(شەکرە،گورچیلە،ڕژێنی پەریزاد،نەخۆشیەکانی جگەر.....هتد بوون زۆر زیاترە.

پێش دەستپێکردنی هەر چارەسەرێکی دەم وددان ،پزیشکی دەم وددان هەندێپرسیار لەبارەی مێژووی پزیشکی تۆوە دەپرسێت ، مەبەستیش لە پرسیارکردنی پزیشکی دەم وددان بۆ زانینی مێژووی پزیشکیت لەم خاڵانەی خوارەوەدا خۆی دەبینێتەوە :
١-ئاگادار بوون لە هەندێنەخۆشی گشتی کە دەتوانێت چارەسەری پزیشکی ددان بگۆڕێت. لەم کاتەدا پزیشکی دەم و ددان بە ڕێگەیەکی واچارەسەری نەخۆشی دەم وددان دەکات تا لەتەشەنە سەندنی نەخۆشیەکەت ڕێگری بکات.

٢- دیاریکردنی ئەو دەرمانانەی کە بەکاری دەهێنیت کە لەوانەیە لەگەڵ ئەو دەرمانانەی لە چارەسەری پزیشکی ددان بەکاردەهێنرێت کارلێکی نەویستراو بکەن. لەوانەیە پزیشکی دەم و ددان بەرچاوکردنی جۆری ئەو دەرمانانەی کە بەکاری دەهێنێت نەخۆشەکە جۆر و ڕێژەی دەرمانی بێهۆشکەری مەوزوعی بگۆڕێت.یان بەقسەکردن لە گەڵ پزیشکی نەخۆشی یەکەت بەشێوەکی کاتی دەرمانە بەکارهێنراوەکانت بگۆڕێت.

٣-دیاری کردنی نەخۆشی یە ڤایرۆسی یە ترسناکەکان وەك هەوکردنی جگەر(جگەرە سۆ) ،ئایدز کە دەتوانێت پزیشکی دەم وددان و نەخۆشەکانی تریش بخاتەمەترسی یەوە. لەبەر ئەمەش پێویستە بەشێوەکی ڕاست و دروست زانیاری مێژووی پزیشکی خۆت دەربارەی نەخۆشی یەکەت، ئەو دەرمانانەی کە بەکاری دەهێنیت وە ئەو چارەسەرانەی کەلەلایەن پزیشکەوە بۆت دەکرێت بخریتەبەردەم پزیشکی دەم وددان.

لەم بەشەدا نەخۆشی جگەرەسۆ و ئایدز باس دەکەین

١- جگەرەسۆ (هەوکردنی جگەر) Hepatitis

جگەرەسۆ نەخۆشی یەکی ڤایرۆسی یە چەند جۆری جیاوازی هەیە وە ئەم جۆرە جیاوازانەش بەپیتی لاتینی هێمایان بۆ دانراوە .D,C,B,A,....

ا- جگەرەسۆی (A) ئەی:

ئەم جۆرەی جگەرەسۆ لەرێگەی خواردنی خۆراکی پیس بوو ،ئاوی پیس بوو دەگوازرێتەوە یان لە کەسێکی نەخۆشەوە بۆ کەسێکی ساغ دەگوازرێتەوە لەرێگەی سرنجی پیس بوو .

ئەگەرچی ئەم نەخۆشی یە لە تەمەنە بچوکەکاندا (منداڵ،تازە پێگەشتوو)دەبینرێ،بەڵام لەوانەیە لە لاو و پیرەکانیشدا ببینرێ.دوا بەدوای خواردنی خۆراکی پیس بوو وەك(هەمبەرگر ،زەڵاتە،گۆشت) بەم ڤایرۆسەتوش دەبن .بەشێوەیەکی گشتی نەخۆشی یەکە سروشتێکی سوك وساددەی هەیە .نەخۆش دوای چاك بوونەوە بەرگری پەیدا دەکات بۆ دووبارە توشبوونەوە.

ب- جگەرەسۆی (B) Hepatitis B :

ئەم جۆرەش بەشێوەیەکی گشتی لەرێگەی خوێن و پێکهاتەکانی دەگوازرێتەوە.هەروەها لەرێگەی لیك و شلەکانی تری جەستەی مرۆڤ ئەگەری گواستنەوەی هەیە. ئەم جۆرە هەوکردنی جگەرە لەوانەیە لەهەرتەمەنێك توشی مرۆڤ بێت،بەڵام دەرکەوتنی ئەو جۆرەی کە نیشانەی لەگەڵدایە (لەگەڵ زەردوویدا) زۆرکەمە لەکەسانی ژێر تەمەنی ١٥ ساڵی‌یەوە لەزۆربەی

حاڵەتەکاندا ئەم نەخۆشی یە بەشێوەیەکی سوك دەردەکەوێت بەشێوەیەك کە نەخۆش لەوانەیە بەنەخۆشیەکەی نەزانێت بەهۆی ئەنجامدانی شیکارییەکەوە شیکاریکەر بوونی نەخۆشیەکەی پێڕادەگەیەنێت خاڵێك هەیە لەبارەی ئەم نەخۆشی یەوە دەبێت ڕچاو بکرێت ئەوەیە کەڕێژەی ١٪بۆ٢٪ لە بەتەمەنە توشبووەکان تاکۆتایی ژیان ڤایرۆسی نەخۆشی یەکە لە ناو جەستەیان دەمێنێتەوە بەم کەسانە دەوترێت گوێزەرەوەی ساغ .

ئەگەری گوێزانەوەی ئەم نەخۆشی یە لە تازەبووەکاندا ٩٠٪ وە لەمنداڵاندا ١٠ ٪ -٢٠ ٪ گوێزەرەوەی ئەم نەخۆشی یە کەسێکە کە دەتوانێت نەخۆشی یەکە بۆکەسێکی ساغ بگوازێتەوە ،ئەگەرچی خۆشی هیچ نیشانەیەکی ئاشکرای نەخۆشی یەکەی پێوە دیار نەبێ.

بەشێوەکی گشتی ڕێگەکانی گواستنەوەی جگەرە سۆی جۆری بیB بریتین لە:

١-دەرزی لێدانی ڕاستەوخۆ کە سیرەم* یان پلازمای* پیس بووی بەڤایرۆسەکەی هەڵگرتبێت، کاتی خوێن یان پێکهاتەکانی خوێن گواستنەوە بۆکەسێکی تر ، ئەو نەخۆشانەی کە بەشێوەیەکی بەردەوام خوێن یان هەر پێکهاتەیەکی خوێن وەردەگرن ،وەك نەخۆشی هیمۆفیلیا (کەم خوێنی بۆماوەیی)وە ئەو نەخۆشانەی بەهۆی ناتەواوی گورچیلەوە هیمۆدیالیس (شۆردنی گورچیلە)یان بۆ دەکرێت لە وانەیە لەم ڕێگەوە توشی ئەم نەخۆشی یە بن.

---

*) سیرەم: ئەو پلازمایەیە کە ماددەی پرۆتینی تیا لابراوە.

*) پلازما: شلەی خوێنە بەبێ خانەکانی خوێن وەك (خرۆکەی سپی، خرۆکەی سوور، خەپلەکانی خوێن).

٢-چوونە ژوورەوەی سیرەم یان پلازمایی خوێن لەرێگەی پێست کاتێ کە پێست ئەروشێ یان برینی بچوك تێدا دەبێت.

لە کاتێکدا کە پزیشکی دەم وددان و یاریدەدەرەکانی کاتی چارەسەری کەسێکی توشبوو بە جگەرەسۆی B رێگەی خۆپارێزی چاك وەك لەدەست کردنی دوو جوت دەست کێش ،چاویلکە لە چاو کردن ...هتد نەگرنەبەر ئەوا رەنگە لە رێگەی روشاوی یان برینی دەست و نێوان پەنجەکان توشی ئەم نەخۆشی یە بن هەرچەندە رێژەی توش بوون کەمە.

٣-هەلمژینی سیرەم یان پلازمایی پیس بوولەرێگەی شانەی ناو دەم یان ناو چاوی پزیشکی دەم وددان.

لەبەر ئەوە ئەگەر پزیشکی دەم وددن چاویلکە و دەم پۆشەر بەکار نەهێنێت ئەوا رەنگەتوشی ئەم نەخۆشی یە ببێت.

٤-لەرێگەی پیسبوونی ئەو ئامێرە بەکار هێنراوانە بە سیرەم وپلازمای هەلگری ڤایرۆسەکە وە هەروەها کورسی و ئامێرەکانی تر نە خۆشی یەکە دەگوازرێتەوە بۆ پزیشکی دەم وددان و کارمەندەکانی تری ناو عیادە.

لەبەر ئەوە هەر کاتێ کەزانیت کە توشی ئەم نەخۆشی یە بوویت یان هەلگری ڤایرۆسەکەی ئەوا لەرووی ئەخلاقیەوە پێویستە پزیشکی دەم وددانی لێ ئاگادار بکەیتەوە،وە ئەگەر داوای هەرجۆرەشیکاری(فحص)ێکی لێ کردی ئەوا بەزووترین کات ئەنجامی بدەیت.

ماوەی بیست ساڵە کوتان(ڤاکسین)ی دژە نەخۆشی جگەرەسۆی جۆری B دروست کراوە خۆشبەختانە ئەم جۆرە کوتانەش لە وولاتی خۆماندا

هەیە،لەکاتێکدا ئەگەر بەشێوەکی دروست بەکاربهێنرێت بدرێتە هاولاًتیان ئەوا تا رێژەکی زۆر دەتوانین لەم نەخۆشی یە رێگری بکەین.

ج- جگەرە سۆی سی Hepatitis C (C):

بەبەراورد بە دووجۆرەکەی پێشوو ئەم جۆرە کـەمتر بـلاوە .ئەمـەش لەرێگـەی خـوێن و پێکهاتـەکانی لەرێگـەی تێکـەڵاوی جنسـی یـەوە دەگوازرێتـەوە. جگەرەسۆی سی c لەتەواوی وولاتـانی دونیـادا هەیـە لێکۆڵینـەوە لـەم جـۆرە نەخۆشی یە دەرکەوتوە رێژەی توشبوون ١٪ تا٥٪.

بە رێژەی ٣٠٪ تا ٨٠٪کەسانێك کـە توشـی ئـەم جـۆرە جگەرەسـۆیە دەبـن بەشێوەی گوێزەرەوە دەمێننەوەو دەتوانن کەسێکی ساغ توش بکەن. بەداخەوە تا ئێستا کوتانێك دژی ئەم جۆرە نەخۆشی یە نی یە ،هەر لەبەر ئەمەش ئەم جۆرەی جگەرەسۆیە دەتوانێت لە جۆری بی Bترسناکتربێت بەپێچەوانەی جۆری بی B گوێزەرەوەکانی جۆری سی C ساغ نین وەنەخۆشی درێژخایەنی سوك وسەختیان هەیە.

د- جگەرە سۆی جۆری (D) اجگەرەسۆی دەلتا):

ئەم جۆرەیان بە تەنها دەرناکەوێت بەڵکو لەگەڵ ڤایرۆسی جۆری (B) بیـدا یـان لەگـەڵ گوێزەرەوەکـانی جـۆری بیـدا دەردەکـەوێت .لەبـەر ئـەوە بەشێوەیەکی گشتی لەرێگەی خوێن و پێکهاتەکانی کە هەڵگری ئـەم ڤایرۆسـەن دەگوازرێتەوە، لەو کەسـانەدا کـە بـەردەوام پێویسـتیان بـەخوێن تێکردنـە وەك هیمۆفیلیـا یـان ئەوانـەی کـە مـودمینن بـەردەوام دەرزیو دەرمـانی سـڕکەر و هێورکەرەوە لەخۆیان دەدەن دەردەکەویت.

ئايدز: (AIDS)

ئايدز كورتكراوەی پيتەكانی يەكەمی جۆرێ نەخۆشی ڤايرۆسی يە بەناوی:
(Acquired Immunodeficiency syndrome)

ئەم نەخۆشی يە بەم ڕێگانەی خوارەوە دەگوازرێتەوە:

١- پەيوەندی جنسی.

٢- خوێن وپێكهاتەكانی .

٣- بەكارهێنانی سرنجی هاوبەش.

٤- شيری دايك وە گوێزانەوەی خوێنی دايك بۆ منداڵ لەكاتی مندڵبووندا.

دوای توشبوون بەم ڤايرۆسە چەند مانگێكی دەوێت تاوەكو دژە تەن (antibody) دژی ئەم ڤايرۆسە لە لەشی توشبووەكەدا دروست بێت و بچێتەناو خوێنيەوە. ئەم ماوەيەش ترسناكترين ماوەيە لەڕووی گواستنەوەی ڤايرۆسەكە بۆ كەسانی ساغ لەبەرئەوە تەنانەت بە لێكۆڵينەوە و وردبوونەوەوشيكاری خوێنی كەسی توشبوو بە نەخۆشييەكەی نادۆزرێتەوە وديار ی ناكرێت(لە كاتێكدا كە ڤايرۆسەكە لەناو زۆربەی شلەكانی جەستەی توشبوودا هەيە و دەتوانرێت بگوازرێتەوە بۆ كەسی ساغ).

دوای دروست بوونی دژەتەن دژی ڤايرۆسەكە جەستەی مرۆڤی توشبووتاڕادەيەك لەبەرامبەر ڤايرۆسەكەدا دەوستێت و هەوڵی لەناوبردنی دەدات بەڵام لەبەر ئەوەی كە ڤايرۆسەكە بەرامبەر كۆئەندامی بەرگری لەش دەوەستێت و هەوڵی لەناو بردنی دەدات .لەبەر ئەمەش جەستەی مرۆڤی توشبوو توانای ڕكەبەری ڤايرۆسەكەی نابێت .نەخۆشی يەكە بۆماوەی چەند مانگێك يان چەند سالێك بەشێوەيەكی نهێنی دەمێنێتەوە.

لەم ماوەيەشدا ڤايرۆسەكە لەگەڵ كۆئەندامى بەرگرى لەشى مرۆڤى توشبوو لە كێبڕكێ و شەڕكردندايە لەماوەى ئەو چەند مانگە يان چەند سا لەدا ڕۆژ بەڕۆژ كۆئەندامى بەرگرى لاوازتر دەبێت بەجۆرێك لە هەندێ نەخۆشدا دواى دوانزە ١٢ ساڵ لەچونەژورەوەى ڤايرۆسەكە بۆ ناو جەستەى نەخۆشەكە بەتەواوەتى كۆئەندامى بەرگرى لەناودەچێت ئيتر جەستەى نەخۆشەكە تواناى بەرگرى بۆ نەخۆشى يە جياوازەكانى نامێنێت لەماوەيەكى كورت و كەمدا نەخۆشەكە توشى جۆرەها نەخۆشى وەك(شێرپەنجە ،هەوكردنى شانەكان)دێت و نەخۆشەكە دەمرێت.

بەداخەوە دەرمانێكى كاريگەرى وا بۆ لەناو بردنى ڤايرۆسەكە تا ئێستا نەدۆزراوەتەوە لەبەر ئەوە چاكترين ڕێگەى بەرگريكردن خۆپاراستنە لە توشبوون بەم ڤايرۆسە. ئەگەر چى عيادەكانى پزيشكى دەم وددان شوێنێكى لەبارن بۆ گوێزانەوەى نەخۆشى هەوكردنى جگەر،ئايدز،بەڵام خۆشبەختانە لە وڵاتى ئێمەدا بەهۆى گرتنەبەرى ڕێ وشوێنى تەندروستى لەلايەن زۆربەى زۆرى پزيشكانى دەم و ددان و هاوكاريكردنى بەرەوشتانەى نەخۆشەكان ڕێژەى گواستنەوەى ئەم نەخۆشيانە لە عيادەكانى پزيشكى دەم وددان زۆر كەمە و شايانى باس نيە.

پێڕست

بەشی یەکەم

ئاشنا بوون بەپێکهاتەی ددان

پێکهاتەی تاج.. ٨

پێکهاتەی ڕەگ.. ٩

بەشی دووەم

ددان چۆن دادەخورێت و کلۆر دەبێت

ڕۆڵی قەتماغەی میکرۆبی لەکلۆربوونی دداندا........................ ١٢

ڕۆڵی شەکرەمەنیەکان لەدروست بوونی کلۆری دداندا............ ١٣

ژمارەی ژەمە خۆراکیەکانی شەکرەمەنیەکان.................... ١٤

ڕۆڵی هەندێ هۆکاری تر لە کلۆر بوونی دداندا..................... ١٥

بەشی سێیەم

نەخۆشیەکانی پوك

هەوکردنی پوك(پوکە سۆ)................................ ١٨

نەخۆشی پوك چۆن پەرەدەسێنێت........................... ١٩

پوکە سۆ وکاریگەری لەسەر لەق و لۆقی ددان..................... ١٩

وەرەمی سکپڕی.. ٢٠

بەشی چوارەم

چۆن لەکلۆر بوونی ددان و نەخۆشیەکانی پوك ڕێگری دەکەین؟

چۆنێتی بەکارهێنانی فلّچەی شۆردنی دەم وددان........ ٢٢
ماوە ی پێچونی شۆردنی دەم وددان......................... ٢٢
لەماوەی ٢٤ کاتژمێردا چەند جار پێویستەدەم وددان بە فلّچە ودەرمان بشۆرێت.... ٢٤
گرنگی بەکارهێنانی دەزووی ددان.............................. ٢٦
چیلکەی ددان پاککردنەوە.. ٢٧
هەویری ددان ودەم شۆر.. ٢٧
چۆنێتی بەکارهێنانی دەزووی ددان.............................. ٢٨

بەشی پێنجەم

نەخۆشی یەکانی شانەی ناو دەم

ئاگرە.. ٣٠
تامیسك.. ٣٣
نەخۆشی کەڕوویی(کاند ید یاسس)............................. ٣٥
جۆرەکانی نەخۆشی کەڕوویی(کا ند یدیاسس).................. ٣٦
بۆنی ناخۆشی ناو دەم... ٣٨

بەشی شەشەم

گرنگی چاودێریکردنی ددان لە منداڵدا

گرنگی ددانە شیریەکان ٤٢
مانەوەی ددانە شیریەکان وە نەکەوتنیان لە کاتی ئاسایی خۆیدا ٤٣
پێش وەخت کەوتنی ددانە شیریەکان ٤٣
هەندێ خاڵی گرنگ وە کلیلێك بۆ پارێزگاریو پاراستنی ددانە شیریی یەکان... ٤٤
گرنگی یەکەمین ددانی خڕیی گەورەی هەمیشەیی.......................... ٤٦

بەشی حەوتەم

کاری پێویست بۆ ئەو ددانانەی کەتوشی شکان یان لەناکاو کەوتن دێن ٤٩

بەشی هەشتەم

تاقمی ددان

جۆرەکانی تاقمی ددان.. ٥٤
تاقمی جولاو.. ٥٦
تاقمی جێگیر(نەجولاو).. ٥٦
تاقمی چێنراو یان پەیوەست(Implant)............................ ٥٨
چاکی وخراپی جۆرەکانی تاقمی ددان.................................. ٥٨

بەشی نۆیەم

پاك و خاوێنی دەم وتاقمی ددانی جولاو

پاك وخاوێنی تاقمی ددانی جولاوی تەواو.............................. ٦٠
پاك وخاوێنی دەم لە کەسێکی بێ ددانەدا.............................. ٦٠
پاك وخاوێنی دەم ونیوە تاقمی ددانی جولاو.............................. ٦١
چاودێریکردنی تاقمی ددانی جولاو.............................. ٦١

بەشی دەیەم

زانیاری دەربارەی ددان ڕاستکردنەو ە

باشترین تەمەن کە ڕاستکردنەوەی ددانی تێدا بکرێت.............................. ٦٤
چۆن خۆمان بپارێزین لە توشبوون لە هەر جۆرە ناهەمواریيەك كە لەدەم وددان و
شەویلگەکاندا ڕوبدات.............................. ٦٥
مژینی پەنجە.............................. ٦٦
پاڵ پێوەنانی زمان بەرەو پێشەوەی دەم.............................. ٦٨
مژین یان جوینی لێو.............................. ٦٨
جوینی نینۆك.............................. ٦٩

بەشی یازدەهەم

دەرهێنانی پێکهاتەی ناوەوەی ڕەگی ددان

نایاددانێ کە چارەسەری ڕیشەکێشکردنی ددانی بۆ کرابێت ددانێکی مردووە؟...... ٧٤
ڕیشەکێشکردن بۆ هەر ددانێك دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕەنگی ئەو ددانە؟.............. ٧٥
نەشتەرگەری ڕەگی ددان چییە؟.............................. ٧٦

بەشی دوازدەهەم

چاودێریکردنی دەم و ددان لەماوەی سکپڕیدا

چۆن لە کلۆر بوونی ددان و نەخۆشی پوك لە ماوەی سکپڕیدا ڕێگری بکەین....... ٨٠
کاتی گونجاو بۆ چارەسەری دەم وددان لە ماوەی سکپڕید.................... ٨٠

بەشی سیازدەهەم

مێژووی پزیشکی لە پزیشکی ددانددا

جگەرەسۆی A.. ٨٦
جگەرەسۆی B.. ٨٩
جگەرەسۆی C.... .... ٨٩
جگەرەسۆی D.. ٩٢
ئایدز.. ٩٣
پێرست ٩٥